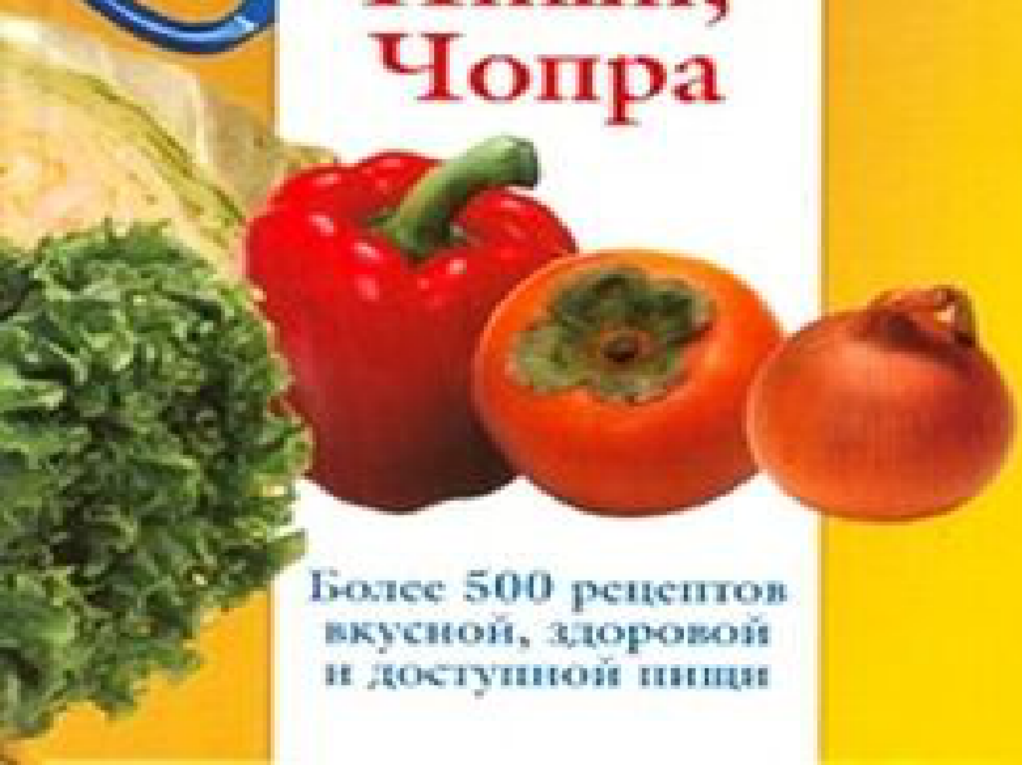
# Золотые правила питания:

## Болотов, Ниши, Чопра



Более 500 рецептов вкусной, здоровой и доступной пищи


SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Перед вами уникальная кулинарная энциклопедия здорового питания. Три знаменитых ученых: Дипак Чопра, Кацузо Ниши и Борис Болотов - расскажут, как избавиться от вредных привычек в еде, как составить индивидуальный рацион, что нужно есть, чтобы жить долго и не болеть, иметь прекрасную фигуру и всегда отличное настроение. Вы узнаете не только, что нужно есть, но и как это приготовить. Отныне вопрос «как совместить приятное с полезным?» не будет мучить вас, потому что у вас есть более 500 рецептов очень вкусных и по-настоящему целебных блюд.


- Ирина Вознесенская,Наталья Стрельникова,Сергей Дьяченко,Тамара Дьяченко
  - Мы– то, что мы едим
    - 
    - Три учения жизни
      - 
    - Эта книга – результат кропотливой работы
      - 
    - Как пользоваться книгой
      - 
  - Самая древняя система здорового питания на земле.
    - 
    - Основные положения системы Чопры
      - 
      - Результаты перехода на питание по аюрведе
        - 
      - Аюрведа – диета без диеты
        - 
      - Моя аюрведа
        - 
    - Общие правила питания
      - 
    - Определяем тип тела
      - 
      - Тип тела Вата
        - 
      - Тип тела Питта
        - 
      - Тип тела Капха
        - 

- Рецепты блюд для людей типа Вата
  - Салаты
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Десерты
  - Напитки
- Тип Питта
  - Салаты
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Десерты
  - Напитки
- Тип Капха
  - Салаты
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Десерты
  - Напитки

○ Система питания для городского жителя.

- Шесть правил здоровья Ниши
  - Целебный ниши
  - Правило № 1: жесткая постель
  - Правило № 2: твердая подушка
  - Правило № 3: упражнение «Золотая рыбка»

- Правило № 4: упражнения для капилляров
- Правило № 5: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»
- Правило № 6: упражнение для спины и живота
- Принципы питания Ниши
- Признаки неправильного питания
- Принципы здорового питания
- Блюда японской и европейской кухни на вашем столе
- Супы
- Блюда из овощей, фруктов, злаков и бобовых
- Блюда с добавлением риса
- Рыба и морепродукты на вашем столе
- Морская капуста и другие водоросли – незаменимый источник йода и витаминов
- Витаминизирующие и очищающие блюда и напитки
- Витаминизирующие напитки
- Названия кулинарных продуктов японской кухни

○ Секреты русской кухни. Система правильного питания Болотова
- О материнстве
- Основные «киты» питания по Болотову
- Целебные салаты

- Тонкости приготовления и выбора ингредиентов
- Салаты овощные
- Салаты из курицы и мяса
- Закуски, соусы, паштеты из овощей и грибов
- Первые блюда
  - Холодные овощные супы
  - Супы горячие овощные и грибные
  - Холодные супы с рыбой и морепродуктами
  - Горячие супы с рыбой
  - Супы с курицей и мясом
- Вторые блюда
  - Каши
  - Котлеты, шницели, зразы из овощей
  - Горячие овощные блюда
  - Овощные рагу
  - Фаршированные овощи
  - Вторые блюда из рыбы
  - Горячие блюда из мяса и курицы
- Напитки
  - Кефиры с растительными добавками
  - Морсы
  - Целебные чаи
- Домашние заготовки
  - Общие правила консервирования

- Заготавливаем ягоды и фрукты
- Заготавливаем овощи
- Заготавливаем зелень и травы
- Березовый сок
- Грибы
- Соление рыбы

- Ваша система здоровья

- notes
  - 1
  - 2

**Ирина Вознесенская,Наталья Стрельникова,Сергей Дьяченко,Тамара Дьяченко**
**Золотые правила питания: Болотов, Ниши, Чопра**

# Мы– то, что мы едим

От чего только не зависит наша жизнь! Окружающая среда, круг общения и даже вид из окна квартиры способны вызвать состояние от эйфории до тяжелейшей депрессии. Конечно, самыми важными факторами для нас являются здоровье, семья, любовь, работа. Но, думаю, все согласятся, что питание – то, что мы едим, будет стоять во главе списка: от того, что мы с вами едим, зависит и самочувствие, и настроение, и внешность, и даже наши успехи могут стать следствием вкусного и полезного обеда. Только еда даст нам энергию для того, чтобы мы двигались, думали, общались, творили. И, к сожалению, именно еда становится причиной зашлакованности, а как следствие – болезней, дурного настроения, полноты, проблем с кожей, ощущения – «жизнь не удалась».

Какую пищу вы едите? Фастфуд на бегу, мясо с картошкой перед сном, кола и шашлыки по выходным – обычное дело. Добавим генномодифицированные продукты, консерванты и стабилизаторы, новомодные диеты, разрекламированные БАДы, и получится почти полная картина питания современного человека. Можно ли ожидать от организма здоровья, энергии, радости, творческих свершений, если его мучают – кормят всякой гадостью? Увы, мы почти утратили представление о том, что полезно. Еще чуть-чуть – и мы забудем вкус настоящей еды. Забудем, что мы часть природы, которая создала нас и обеспечила всеми необходимыми продуктами.

Другие создания природы – наши меньшие братья – соблюдают законы, данные природой. У них есть свой внутренний код, который позволяет найти пищу, необходимую в данный момент, и правильно ее употребить. Поэтому живущий на воле лев или тигр не страдает от ожирения, не знает, что такое язва или кариес. А вот его собрат, сидящий в клетке зоопарка, подобно человеку, сталкивается с этими проблемами. Чем дальше мы отдаляемся от природы, тем реже питаемся правильно и тем чаще болеем.

Но встречаются люди и целые сообщества, которые находят, а иногда и открывают заново законы натурального питания. Цель этих людей – показать пути к Природе, а значит, к здоровью. Конечно, мы уже не вернемся к тому образу жизни и питания, какой был у наших предков. Уж больно далеко мы от этого ушли. Теперь мы живем в городе, который навязывает нам свой ритм, свои правила игры. Трудно представить, что человек откажется от всех благ цивилизации и вдруг вернется в дикую природу. Да это

и не нужно. Верный путь – понять законы Природы и адаптировать их под действительность или разработать собственные принципы, которые учитывали бы требования Природы, требования самой Жизни. Эта книга о трех действенных системах здорового питания, рекомендации которых обязательно помогут всем нам, от мала до велика, в наше непростое время быть здоровыми и энергичными, прожить интересную долгую жизнь без болезней.

# Три учения жизни

Эта книга облегчит ваш путь к здоровому, правильному питанию. Она расскажет о трех знаменитых школах натурального питания.

• Питание по методу Дипака Чопры – это основа, на которой строятся многие школы оздоровления. Знаниям аюр-веды, представителем которой и является Дирак Чопра, уже более четырех тысяч лет. Миллионы жителей, не только в Индии, живут здоровой жизнью по аюрведе. Поклонники аюрведы: Мадонна и Деми Мур, Ричард Гир и Майкл Джексон, Джордж Буш и Герхард Шрёдер.

• Питание по методу Ниши поможет противостоять проблемам городских жителей. Именно Ниши первым понял, что городской ритм жизни накладывает свой отпечаток на здоровье человека. Сидячий образ жизни – это проблемы позвоночника и излишнего веса, стрессы – это проблемы желудка, скученность людей – это нагрузка на иммунную систему. К этому ритму надо быть готовым. Следует активизировать защитные механизмы, которые подарила человеку Природа. И питание в системе Ниши играет важнейшую роль. Нам система Ниши известна по работам Майи Гогулан. Именно она впервые в нашей стране описала принципы здоровья Ниши после того, как они помогли Гогулан избавиться от страшной болезни – рака.

• Питание по Болотову – целебное питание, которое поможет в первую очередь тем, кто живет в климате нашей страны. Талантливейший ученый, наш современник Борис Болотов подарил миру бесценные рекомендации, как питаться, чтобы гармонизировать все биопроцессы в организме человека. Чтобы реально продлить жизнь! Знать его советы, пользоваться ими – это значит применять на практике самые новые разработки науки о питании. Тем более что рекомендации Болотова – просты и здравы!

У всех трех систем есть одна общая черта: они помогают пробудить силы организма, направить их на борьбу с болезнью, стрессом. Каждая система делает это по-своему. Наша же задача – взять все лучшее из каждой!

# Эта книга – результат кропотливой работы

Многое лет назад, когда о консервантах и стабилизаторах в нашей стране еще слыхом не слыхивали, возникла группа энтузиастов здорового образа жизни. Мы были молоды, много читали, многое хотели знать. Это были золотые 80-е – время, которое теперь называют застоем. Может быть, застой и присутствовал где-то в промышленности или политике, но только не в умах. Все знают, как за одну ночь читали Солженицына, обсуждали на кухне высылку Бродского. Но сквозь железный занавес до нас долетали не только литературные шедевры, но и идеи Брэгга, Шелтона, Уокера. А на кухне травили не только анекдоты про Брежнева, но и рассказывали об удивительных людях – Залманове, Порфирии Иванове, Борисе Болотове. Именно тогда мы поняли, что производственная гимнастика по радио и котлета с макаронами в диетической столовой не обеспечат молодость и здоровье. А ведь каждый из нас в свое время столкнулся с тяжким испытание – болезнью, и каждый пришел к выводу, что медицина не может гарантировать человеку здоровье. Мы сами были вынуждены искать пути восстановления, способы борьбы с болезнями. И нашли их.

Нашей дружбе уже не один десяток лет. Выросли дети – здоровые и умные. Мы вплотную подошли к шестидесятилетию, к пенсии – времени, которое принято считать закатом жизни. Но ни один из нас не бросил работу, не перестал по выходным ездить за город, совершать многодневные походы, зимой бегать на лыжах. Шестьдесят для нас – это лишь половина пути. Более того, можем с уверенностью сказать, что дадим сто очков многим молодым.

Тут нет секрета. Есть только знания, собранные по крупицам в течение 30 лет. За это время мы многое узнали, прочли, испытали на себе. Каждый из нас не только читал, опробовал новые методы, но и собирал конкретные рецепты и советы. Мы не сторонники формул, не теоретики от здорового образа жизни, которые со страниц книг и трибун вещают о вреде курения и алкоголя, а сами курят и пьют без зазрения совести. В нашей копилке уже более 1000 рецептов здоровых блюд, и более 500 из них теперь доступно и вам. В будни и праздники, летом и зимой, в городе и в походе у нас всегда есть возможность питаться вкусно и с пользой для организма. Для нас уже не существует ужасный вопрос «что такого приготовить?». Мы можем с гордостью сказать, что сумели воплотить мировые системы здорового питания в обычные, простые и дешевые домашние обеды, завтраки и ужины.

Три части этой книги, три знаменитые системы, три комплекса рецептов вам представят члены нашего небольшого сообщества. Они сами расскажут о себе, когда придет время.

# Как пользоваться книгой

500 рецептов! Что выбрать? С чего начать? Чтобы не утонуть в море информации, предлагаем вам простой план действий.

Итак, в первой части книги вы найдете основы древней индийской системы питания. Как мы уже говорили, аюрведа предполагает индивидуальный подход к каждому человеку. Поэтому в основе системы разделение всех людей на три основных типа: Вата, Питта и Капха. Каждому типа соответствует свой набор продуктов. С определения этого типа мы и советуем вам начать. Как только это будет сделано, сразу определиться круг именно ваших рецептов. Про остальные советуем забыть. Поверьте, питания по своему типу дает очень многое, в первую очередь здоровье.

Второй шаг – внимательное ознакомление с рецептами. Конечно, мы старались отбрасывать всякие кулинарные изыски. Вернее, не мы старались, а они сами не прижились, были забыты, потеряны. Ну, нет у нас ни времени, ни денег на спаржу с креветками или пулярку а-ля Эскофье с соусом Албуфэра. Но питаться каждый день капустой и картошкой тоже не правильно. Потому что организм нужно баловать и иногда устраивать ему праздники, в том числе и кулинарные. Тогда он в ответ вас тоже побалует отменным здоровьем. Поэтому, разбирая рецепты, пометьте очень простые – на каждый день, и более сложные, требующие, может быть, каких-то необычных для вас продуктов (к слову сказать, любой указанный в этой книге продукт вы сможете легко купить в магазине). Их приберегите для праздников и особых трапез.

И наконец, третий ваш шаг – пробуйте. Готовьте блюда по рецептам этой книги одно за другим. Через некоторое время нужные вашему организму останутся, а бесполезные (вредных вы тут не найдете) отпадут сами собой. Советуем вам на этом этапе прислушаться к своим ощущениям: если не вкусно, противно, гадко – не надо это есть, пусть оно хоть трижды полезное. Тут хочется вспомнить историю про рыбий жир. Помните эту гадость со вкусом и запахом тухлой рыбы, которой нас кормили в детстве? И оказывается, недаром мы воротили носы от рыбьего жира. В своей книге «Законы полноценного питания» Майя Гогулан убедительно доказала: рыбий жир – вреден. Вот так!

# Самая древняя система здорового питания на земле. Саттвическая кулинария Дипака Чопры

Где можно встретить Мадонну и Деми Мур, Ричарда Гира и Майкла Джексон, Джорджа Буша и Герхарда Шрёдера? На фабрике звезд под названием «Голливуд», на светской тусовке, в Белом доме, а еще на семинарах «поэта-проповедника» аюрведической медицины Дипака Чопры.

# Основные положения системы Чопры

Каждому из нас от природы даны индивидуальные особенности: рост, цвет глаз, волос, характер и т. д. Ломать себя, что-то менять бессмысленно и очень опасно. А вот искать «свое в себе», холить и лелеять то, что дано от природы, – полезно. Так возникает состояние, которое называют гармонией. Это не просто красивое слово. За ним сокрыты молодость, здоровье, оптимистический настрой, желание работать.

А как достичь гармонии в питании? У каждого есть предрасположенности к определенным продуктам. Вы, вероятно, и сами это знаете. Кто-то терпеть не может мясо, другой ненавидит гречневую кашу, третьего мутит от одного словосочетания «цветная капуста». Организм посылает нам сигналы, указывает, что ему полезно, а что нет. К сожалению, воспитание, принятая в семье еда, вредные привычки часто воспринимаются нами как эти самые сигналы. Как часто можно услышать: «Целый день ем плюшки. Организм тянет на мучное» или «Не могу прожить без колы. Это потребность моего организма». Конечно, не может организм требовать столь неполезные продукты. Поэтому давайте доверимся древнейшей системе питания – аюрведе, которая подскажет, что нужно именно вам, покажет круг продуктов, на которые в самом деле «тянет» ваш организм. В результате вы будете питаться не только правильно, но и максимально эффективно. Посчитаем выгоды от такого питания.

## Результаты перехода на питание по аюрведе

• Стройная фигура;
• избавление от хронических болезней желудочно-кишечного тракта;
• красивая кожа, крепкие ногти, густые волосы;
• повышение иммунитета, возможность противостоять «сезонным» эпидемиям гриппа и ОРЗ;
• высокая работоспособность;
• хорошая память;
• преодоление стрессов;
• избавление от бессонницы.

## Аюрведа – диета без диеты

Что главное в любой диете? Содержание и соотношение в пище белков, жиров и углеводов или количество калорий? А значит, ограничения, запреты? В аюрведе совсем другой принцип. Необходимо питаться так, чтобы на переваривание пищи тратилось минимум энергии. Для вашего организма это означает: поел, легко усвоил, получил огромное количество энергии, которую направил на работу, восстановление здоровья, функционирование мозга и т. д.

Как прийти к такому экономичному виду питания?

Во-первых, подобрать продукты, которые будут соответствовать индивидуальным потребностям вашего организма.

Во-вторых, следовать определенным правилам приема пищи.

Аюрведа выделяет три основных типа тела, для каждого разработаны определенные диетические рекомендации. Их вам представит участница нашего маленького сообщества Ирина Вознесенская.

## Моя аюрведа

Да, это мой метод, потому что я и мои близкие получили больше, чем диету. Кроме улучшения здоровья всем нам удалось решить и личные проблемы. Раздоры, ссоры, нервы на пределе – все это осталось в прошлом. Появились лад и мир в семье, спокойная уверенность на работе, терпение и выдержка во время общения.

Первый шаг к аюрведе мне помогла сделать моя мама. Тогда, в начале 80-х, в жизни настала настоящая «черная полоса». Сперва после долго изматывающей болезни умер отец, затем, устав от постоянных скандалов, ушел муж, и, наконец, заболела я сама. На нервной почве возник псориаз. Страдающие этой болячкой знают, что это такое. Уродливые красные пятна на локтях, руках, голове. Постоянный зуд делает жизнь невыносимой. Чем я только не лечилась! И мазями, и синей лампой, даже к бабке ходила сглаз снимать. Наступало кратковременное облегчение, затем болезнь возвращалась. От бесконечных таблеток и мазей тошнило, болела печень. И тут из Днепропетровска приехала мама. Критически оглядев меня, дом, детей, проинспектировав содержимое холодильника, она сказала: «Ну все, хватит». И с этого дня начала жизнь и питание по аюрведе. Только мои продукты и особые правила (строгие, но не обременительные). Прошло полгода. Ушла болезнь, а муж вернулся, сами собой ликвидировались подруги-сплетницы, которые нашептывали мне каждый день о неких невидимых

интригах за моей спиной, зато появились настоящие друзья-единомышленники, так же как и я, прошедшие через болезнь к здоровью. Уже более двадцати лет я придерживаюсь «своей» диеты. Конечно, трудно поначалу использовать лишь ограниченный набор продуктов. Тем более что в семье я не одна. Есть дети, есть муж, у них свои продукты. Но со временем я собрала и изобрела сама столько рецептов, что могу легко скомбинировать, подобрать нужные продукты, приготовить ужин или завтрак так, чтобы каждый из нас мог следовать своим рекомендациям. Часть этих рецептов, а также рекомендации по питанию, которые спасли меня от тяжелой болезни, я представляю сейчас вам.

Конечно, чтобы в полной мере добиться ощутимых результатов, следует взять на вооружение все принципы здоровья аюрведы. Но и отдельно взятый переход на пропагандируемую систему питания не замедлит принести отличные результаты!

# Общие правила питания

1. Ешьте только тогда, когда голодны. В день должно быть не меньше 3-4 приемов пищи.

2. Готовьте с удовольствием, с любовью. Пища вбирает в себя все эмоции.

3. Мойте руки перед едой. Это не просто требование гигиены, на руках скапливается отрицательная энергия.

4. Не ешьте, если вы раздражены или устали. Мозг настроит негативно все клетки тела, и пищеварение замедлится. «Заедать» неприятности вредно и для здоровья, и для фигуры.

5. Когда я ем, я глух и нем. Не отвлекайтесь на разговоры, иначе можно съесть что-то лишнее и не почувствовать насыщения.

6. Нельзя есть стоя, на ходу, второпях.

7. Пусть пища будет красиво оформлена. Красота создает особый настрой, который помогает пищеварению.

8. Пищу необходимо тщательно пережевывать. Глотать большими кусками недопустимо.

9. Нельзя ест за два часа до сна.

10. Помните, что 1/4 часть желудка предназначена для воды, 2/4 – для пищи и 1/4 – для воздуха. Поэтому передать, есть до ощущения тяжести – вредно.

11. Самая главная еда в течение дня – обед. Лучшее время для него – 12 ч.

12. Ужинать надо в 17-18 ч. Не следует есть животные белки: это перегружает пищеварительный тракт.

> **Внимание! Самое главное правило саттвической кулинарии!**
>
> У каждого человека есть свой набор продуктов и свои методы обработки пищи. Начать необходимо с того, чтобы определить тип тела и придерживаться соответствующих рекомендаций. «Не свои» продукты, конечно, не являются смертельно опасными, но здоровье, гармония, энергия придут только со «своей» едой. Чужие продукты требуют дополнительной энергии, а значит, будут причиной накопления шлаков, перегрузок, преждевременного старения.

Прежде чем мы начнем определять свой тип, небольшое напутствие. Будьте разумны и умерены в своем стремлении быть здоровым. Любой фанатизм и жесткость противопоказаны

организму, потому что лишают его состояния покоя и безмятежности. А ведь именно они нужны для приготовления и употребления пищи. Важно изучить принципы питания для вашего типа и стараться придерживаться их. Это основа основ нашего здоровья.

# Определяем тип тела

Аюрведа выделяет, как уже говорилось, три типа тела: Вата, Питта и Капха. Тут важно не ошибиться. И на помощь нам придут специальные тесты, разработанные Дипаком Чопрой, поэтому с этим этапом никаких затруднений у вас быть не должно. Единственная трудность, которую я вижу, – это совмещение нескольких рационов в одной семье. Конечно, неудобно готовить для каждого свою еду. Но к ситуации можно приспособиться. Важно понять, что здоровье домочадцев превыше всего, и дать себе четкую установку – нужно готовить каждому полезную еду. Как только установка создана, ваш мозг заработает в нужном направлении: вместо мысли «как я все это совмещу!» появятся конкретные идеи. Надеюсь, собранные мной рецепты также придут вам на помощь. Главное – помнить о тех бонусах, которые вы получите. Мои домашние практически не болеют, всегда в отличном настроении, бодры, в доме не возникает конфликтов, все хвалят то, что я готовлю, хотя изысков особенных нет; все просто. Но то, что уготовано вашему организму природой, то и вкусно.

Итак, начнем.

Прочитайте вопросы и оцените каждое утверждение от 1 до 6 баллов:

1 – это ко мне не относится;

3 – это имеет ко мне некоторое отношение;

6 – это относится ко мне почти всегда[1] .

Подсчитайте общее число баллов в каждом из разделов. Название того раздела, в котором вы набрали максимальное количество баллов, и есть название вашего типа тела по аюр-веде.

## Тип тела Вата

1. Я очень быстро выполняю работу.

2. Мне трудно запомнить что-то сразу, но позже я вспоминаю это.

3. По природе я энтузиаст с живым характером.

4. Я обладаю стройным телосложением. Мне трудно набрать вес.

5. Я легко обучаюсь всему новому.

6. Моя походка легкая и быстрая.

7. Обычно мне трудно принимать решения.

8. У меня часто бывают проблемы с кишечником: газы и запоры.

9. У меня обычно холодные руки и ноги.

10. Я часто волнуюсь и беспокоюсь.

11. Я хуже других переношу холодную погоду.

12. Я говорю быстро, и друзья считают меня разговорчивым.

13. Я эмоционален; у меня бывают резкие перепады настроения.

14. Мне трудно заснуть, мой сон не крепкий.

15. Моя кожа сухая, особенно зимой.

16. Мой ум очень активен, часто беспокоен; у меня очень хорошо развито воображение.

17. У меня очень много энергии; мои движения быстры и активны.

18. Я легко возбуждаюсь.

19. Если я перестаю следить за своими привычками, то прием пищи и сон становятся нерегулярными.

20. Я быстро обучаюсь, но забываю тоже быстро.

***Рекомендации людям, относящимся к типу Вата***

Людям этого типа рекомендуется использовать в пищу теплые, плотные, мягкие продукты и напитки, маслянистую пищу. Есть можно до сытости.

**Преобладающие вкусы в пище:** сладкий, соленый и кислый.

**Крупы:** все виды риса, пшеница, овес.

**Молочные продукты:** все молочные продукты.

**Пища животного происхождения:** рыба и морепродукты, мясо птицы, баранина, яйца.

**Подслащивающие продукты:** сахар, натуральные сиропы.

**Жиры животного происхождения:** сливочное и топленое масло.

**Растительные масла:** все типы.

**Фрукты:** все сладкие и кислые фрукты, дыни, арбузы, любые ягоды, кокос, любые сухофрукты.

**Овощи:** свекла, морковь, спаржа, картофель, огурцы, помидоры, сладкий перец, щавель, ревень, лук-порей, латук, зеленый лук и чеснок.

**Орехи:** все виды, лучше в тертом виде. Особенно рекомендуется миндаль.

**Специи:** имбирь, корица, черный перец, кардамон, лавровый лист, тмин, зира, соль, гвоздика, зерна горчицы, фенхель, корень лакрицы, мускатный орех, кожура апельсина.

**Пряные травы:** кинза, базилик, майоран, тимьян, чабрец.

**Лекарственные травы:** крапива, солодка, одуванчик, ферула, можжевельник, девясил высокий, софора, бузина, лист и сушеные плоды малины, плоды шиповника, просвирник, анис, шалфей, боярышник, горец многоцветковый, девясил, дудник, женьшень,

копытень, корень окопника, купена, эвкалипт.

Людям типа Вата нужно обязательно завтракать. Утренняя еда должна быть максимально плотной и питательной. Предпочтение теплым, умеренно тяжелым блюдам. Холодные завтраки и еда всухомятку не для вас. Вам вредны мюсли и сухие каши, а хорошо проваренные каши очень полезны.

Необходимо помнить, что вашему типу нужна теплая и влажная пища; холодная еда, например салаты прямо из холодильника, может нанести организму вред.

Необходимо ограничить употребление сырых овощей, иначе возможны проблемы с пищеварением. Хорошо подойдут тушеные овощи с небольшим количеством масла и приправ.

Люди этого типа во второй половине дня часто чувствуют усталость, теряют работоспособность. Восстановить нехватку энергии помогут травяные чаи. Их лучше пить со сладостями.

## Тип тела Питта

1. Я считаю себя очень работоспособным.
2. Я склонен к точности и порядку.
3. Я обладаю сильным и напористым характером.
4. Я плохо переношу жару и легко устаю в жаркую погоду.
5. Я легко потею.
6. Я довольно легко раздражаюсь и сержусь.
7. Если я не поем вовремя, то испытываю неудобство.
8. Для моих волос характерны: ранняя седина, редкие прямые волосы светлого, рыжего или песочного цвета.
9. У меня хороший аппетит.
10. Многие считают меня упрямым.
11. Для меня более характерен жидкий стул, чем запор.
12. Я легко теряю терпение.
13. Я добиваюсь совершенства в мелочах.
14. Я легко злюсь и легко забываю гнев.
15. Я люблю холодную еду, например мороженое.
16. В моей комнате чаще слишком жарко, чем слишком холодно.
17. Я не люблю пищи с большим количеством специй.
18. Я не очень легко соглашаюсь с возражениями.
19. Я люблю преодолевать трудности; если я чего-то хочу, то обязательно добьюсь этого.
20. Я критичен к другим и к себе.

***Рекомендации людям, относящимся к типу Питта***

Типу Питта больше всего подходит прохладная, жидкая пища, напитки не должны быть слишком обжигающими или даже

просто горячими.

**Преобладающие вкусы в пище:** сладкий, горький и вяжущий.

**Крупы:** пшеница, овес, ячмень, белый рис. **Молочные продукты:** молоко.

**Пища животного происхождения:** мясо птицы, белок яиц.

**Подслащивающие продукты:** все, кроме меда.

**Растительные масла:** свежее масло, предпочтительней оливковое и подсолнечное.

**Жиры животного происхождения:** масло сливочное, масло топленое.

**Фрукты:** сладкие фрукты, размоченные сухофрукты и компот из них, дыни, арбузы.

**Овощи:** тыква, кабачки, патиссоны, огурцы, картофель, морковь, все виды капусты, салат, фасоль, горох, чечевица.

**Специи:**кориандр, корица, кардамон, фенхель, черный перец (в небольшом количестве), цикорий, шафран.

**Пряные травы:** петрушка, укроп, кинза, чеснок, мята.

**Лекарственные травы:** шалфей, горечавка крупнолистная, змееголовник, термопсис, цветы и плоды шиповника, полынь, алтей, гибискус, листья и сухие плоды ежевики, жасмин, листья и сухие плоды земляники, клевер, крапива, лимонная трава, лопух, люцерна, листья и сухие плоды малины, мелисса, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, окопник, пустырник, ромашка, солодка, хризантема, цветки розы, шлемник, щавель курчавый.

Лучше употреблять в пищу блюда охлажденные или комнатной температуры, с минимальным количеством соли, острых специй и жиров, особенно животного происхождения. Можно позволить себе чуть-чуть неострого кетчупа и горчицы.

При употреблении фруктов отдайте предпочтение сладким, кислые фрукты вам вредны.

Вам подойдет холодный завтрак, но сухомятка также противопоказана! Забудьте про бутерброды, особенно с маслом! Лучшая еда – холодная каша (мюсли), можно с молоком, и свежевыжатый сок, но не из кислых фруктов.

Жир, содержащийся в любом мясе, не принесет вам пользы. Как, в принципе, и само мясо, особенно вредны жирная говядина и свинина.

Идеальная диета для вас без мяса и рыбы, а белки можно получить из молока и бобовых.

Откажитесь от горьких овощей (перец), они могут повредить пищеварению.

Как никому другому, вам вреден фастфуд.

**Внимание!** Очень вредно употреблять соленые закуски, маринады, особенно в сочетании с алкоголем.

## Тип тела Капха

1. Для меня естественно выполнять работу медленно и без напряжения.
2. Я легко набираю вес, а вот сбросить лишние килограммы – проблема.
3. У меня спокойный и мирный характер, меня нелегко вывести из терпения.
4. Я легко могу пропустить прием пищи.
5. У меня есть тенденция к образованию излишней слизи, мокроты, хроническому застою, к астме или синуситу.
6. Чтобы хорошо себя чувствовать, мне необходимо спать восемь и более часов в сутки.
7. Я сплю очень крепко.
8. По природе я спокойный, меня нелегко разозлить.
9. Я обучаюсь медленно, но запоминаю твердо и надолго.
10. Я легко накапливаю жир.
11. Меня беспокоит холодная и влажная погода.
12. У меня густые, темные и волнистые волосы.
13. У меня гладкая, мягкая, слегка бледная кожа.
14. У меня крупное и крепкое телосложение.
15. Для меня подходят такие характеристики: безмятежный, с приятным характером, внимательный и прощающий.
16. После еды я ощущаю тяжесть.
17. Я обладаю упорством и хорошей физической выносливостью.
18. У меня медленная и размеренная походка.
19. По утрам я медлителен.
20. Я медленно ем.

***Рекомендации людям, относящимся к типу Капха***

Типу Капха лучше всего подходит теплая, легкая пища и напитки. Людям этого типа особенно вредно переедать.

**Преобладающие вкусы в пище:** горький, жгучий и вяжущий.

**Крупы:** ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.

**Молочные продукты:** молоко малой жирности, сыворотка, нежирный натуральный йогурт.

**Пища животного происхождения:** мясо птицы, баранина, яйца.

**Подслащивающие продукты:** мед.

**Растительные масла:** рафинированное масло.

**Жиры животного происхождения:** масло сливочное.

**Фрукты и ягоды:** яблоки, груши, гранаты, клюква, виноград, хурма, айва, облепиха.

**Овощи:** редька, репа, брюква, картофель, морковь, все виды капусты, репчатый лук, баклажаны, зеленые овощи, листовые салаты, тыква, корневой сельдерей, шпинат, петрушка, фасоль, горох, чечевица.

**Специи:** любые специи.

**Пряные травы:** любые травы.

**Лекарственные травы:** солодка, базилик, боярышник, ежевика, иссоп, кардамон, копытень, крапива, люцерна, лопух, можжевеловые ягоды, мята зеленая, мята перечная, одуванчик, петрушка, подмаренник, ромашка, тысячелистник, чабрец, шалфей, шлемник, эвкалипт, эфедра, полынь, сосна, девясил.

Людям этого типа нужно отдавать предпочтение горячей пище. Завтрак обязательно должен включать в себя хотя бы одно горячее блюдо. Лучше выпить горячий чай, чем фруктовый сок из холодильника.

В обед выбирайте не слишком водянистые блюда. Научитесь ограничивать себя в жидкости.

Вам вредна соль. Старайтесь недосаливать пищу, это принесет вам здоровье. Но зато специи можете употреблять любые.

Избегайте холодного, тяжелого и сладкого. К примеру, мороженое – это не ваша еда, а вот сырые овощи, фрукты и салаты полезны, биоволокна, стимулирующие пищеварение, что особенно нужно людям типа Капха.

# Рецепты блюд для людей типа Вата

## Салаты

***Салаты из овощей***

Лучше использовать вареные или слегка подвергнутые тепловой обработке овощи. В качестве заправки можно брать любые растительные масла, а также сметану, несладкий йогурт или майонез. Из специй хорошо подойдут черный перец, горчица, а также лук и чеснок. Из зелени лучше всего подойдут кинза и свежий тимьян. Не рекомендуется зелень петрушки.

**Салат из одуванчика с зеленым луком и огурцом**

100 г молодых листьев одуванчика 1 средний огурец

1 ст. ложка измельченного зеленого лука 1 ч. ложка измельченной зелени укропа сметана и соль по вкусу

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 1 ч, затем положить в кипящую воду, варить в течение 1 мин, откинуть на дуршлаг, измельчить. Огурец нарезать тонкими ломтиками и соединить с подготовленными листьями одуванчика, укропом и зеленым луком, заправить сметаной и посолить.

**Салат из одуванчика и яиц**

100 г свежих молодых листьев одуванчика 1 куриное яйцо, сваренное вкрутую сметана и соль по вкусу

Листья одуванчика замочить в соленой воде на 1 ч, залить кипящей водой на 2-3 мин, откинуть на дуршлаг. Затем подсушенные листья нарезать, добавить измельченное яйцо, посолить и заправить сметаной.

**Салат из редиса с яйцом**

7 средних редисок

1 куриное яйцо, сваренное вкрутую

1-2 пера измельченного зеленого лука

1 ч. ложка измельченной зелени укропа сметана и соль по вкусу

Редис нарезать кружочками, ошпарить кипятком, обсушить. Яйцо порубить, добавить лук, все смешать, посолить, заправить сметаной. Украсить зеленью укропа.

**Салат из крапивы с яйцом**

1 пучок листьев молодой крапивы

1 куриное яйцо, сваренное вкрутую

по 1 ч. ложке измельченной зелени кинзы и укропа сметана, соль по вкусу

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5

мин, откинуть на сито, измельчить ножом, добавить нарезанное яйцо, заправить сметаной и солью. Сверху посыпать зеленью.

**Марокканский морковный салат**

3-4 небольших морковки, тонко нарезанных 3 измельченных зубка чеснока 0,5 ч. ложки молотого тмина сок 0,5 лимона

2-3 ст. ложки растительного масла 1-2 ст. ложки винного уксуса

2 ст. ложки нарезанной свежей зелени кинзы сахар, соль и черный молотый перец по вкусу

Отварить подготовленную морковь в подсоленной воде или на пару, чтобы она стала нежной, но не слишком мягкой. Слить воду, дать моркови обсохнуть пару секунд, затем положить в миску. Добавить сахар, соль, перец, чеснок, тмин, лимонный сок, растительное масло, уксус, кинзу и перемешать.

**Теплый салат из горошка и моркови**

150 г замороженного зеленого горошка 1 ст. ложка растительного масла 3 средние моркови, тонко нарезанные 1 маленькая измельченная луковица 1 ст. ложка свежего лимонного сока 1 маленький кочан латук-салата соль по вкусу

В небольшой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Добавить горошек, снова довести до кипения и варить 5 мин.

Воду слить, горошек отложить. Разогреть масло на сковороде. Выложить морковь, лук, посолить. Готовить, часто помешивая, пока овощи не станут мягкими. Добавить горошек и лимонный сок, перемешать и снять сковороду с огня. Нарвать или нарезать листья латука поперек на полоски шириной 5 мм. Перемешать латук с овощной смесью. Салат подавать сразу.

**Салат из свеклы с орехами и кинзой**

5 небольших свекол

100 г измельченных грецких орехов

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы

1 зубок чеснока

майонез, соль, перец по вкусу

Свеклу вымыть, отварить, сразу же очистить и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Добавить измельченный чеснок, грецкие орехи, зелень, соль и перец, заправить майонезом.

**Картофельный салат с сыром и помидорами**

6 средних клубней картофеля 300 г сыра твердых сортов

2 средние луковицы

6 средних помидоров

**Для заправки:**

3 ст. ложки винного уксуса

2 ст. ложки растительного масла 2 ст. ложки масла из

грецких орехов соль и черный молотый перец по вкусу

Картофель вымыть и сварить в мундире в подсоленной воде, очистить, остудить, нарезать кружками толщиной 5 мм. Сыр натереть на крупной терке, очищенные луковицы нарезать тонкими колечками. Помидоры разрезать на 4 части и нарезать тонкой соломкой.

Уксус перемешать с солью и перцем. Размешать, добавляя растительное масло и масло из грецких орехов.

На плоскую тарелку слоями уложить картофель, сыр, лук и помидоры, сбрызгивая каждый слой заправкой.

**Салат весенний с картофелем**

2 средних клубня картофеля 1 небольшой огурец

10 редисок

150 г зеленого салата

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

1 зубок чеснока

0,5 ч. ложки горчицы

майонез и соль по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные огурцы, редиску, лук тонко нарезать. Салат вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Порвать салат на кусочки и смешать с остальными овощами, измельченным чесноком, горчицей и майонезом, перемешать.

**Теплый греческий салат**

200 г длиннозерного риса 2-3 ст. ложки лимонного сока

1 ст. ложка измельченного свежего или 1 ч. ложка сухого тимьяна 0,5 ч. ложки горчицы

2 крупных помидора

1 средний сладкий перец

8-12 маслин без косточек

250 г сыра фета или брынзы

2-4 ст. ложки измельченной зелени кинзы

растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу

Рис отварить. Затем слить воду, промыть рис под струей проточной воды и дать воде стечь. Помидоры, сладкий перец и фету нарезать кубиками. Отдельно в сковородке нагреть масло, лимонный сок, добавить к нему тимьян, горчицу, соль и перец. Затем положить туда же помидоры, сладкий перец, фету и кинзу. Готовить на слабом огне, помешивая, 1-2 мин. Затем добавить рис, размешать. Подавать теплым.

**Теплый салат из печеного перца с орехами**

6 средних сладких перцев

3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов

3 зубка чеснока

1 ст. ложка измельченной зелени укропа растительное масло, соль и уксус по вкусу

Нарезать на 4 части сладкие перцы, очистить от семян, запечь на гриле или в очень горячей духовке кожицей вверх, пока она не начнет темнеть. Готовые перцы положить в плотно закрывающийся полиэтиленовый мешок или накрыть пергаментом и оставить на 5 мин, затем снять с них кожицу. Нарезать очищенные перцы на широкие полоски, уложить на тарелку, посолить, сбрызнуть маслом и уксусом, посыпать укропом.

Чеснок истолочь вместе с орехами. Добавить немного воды и мешать до состояния однородной массы. Полученным соусом полить перец.

**Томатная раита**

5 средних помидоров

1 пучок измельченного зеленого лука

3 ст. ложки измельченной зелени кинзы

сок 1 лимона

1 ч. ложка семян тмина

0,5 стакана несладкого йогурта

соль по вкусу

Соединить очищенные от кожи и семян мелко нарезанные помидоры с зеленым луком, кинзой, добавить йогурт, сок лимона, тмин, соль и перемешать.

**Раита с огурцом и мятой**

5 средних огурцов

2 измельченных зубка чеснока

2 ст. ложки измельченных листьев свежей мяты

3 пера зеленого лука, мелко нарезанных 500 г несладкого йогурта или сметаны молотый черный перец и соль по вкусу

Огурцы натереть на крупной терке, слегка посолить, перемешать и оставить в дуршлаге на 10 мин, чтобы стек сок. Затем хорошо отжать и перемешать с остальными ингредиентами. Приправить черным перцем перед тем, как подавать.

**Салат из помидоров с сыром**

4 средних помидора 150 г сыра твердых сортов 2 зубка чеснока майонез и перец по вкусу

Вымытые помидоры нарезать дольками, добавить измельченный чеснок и натертый на крупной терке сыр. Заправить майонезом и перцем.

***Салаты с рыбой и морепродуктами***

**Овощной салат с кальмарами**

200 г кальмаров, отваренных

1 средняя морковь, отваренная

2 средних клубня картофеля, отваренных 2 куриных яйца, сваренных вкрутую

1 средний соленый огурец

майонез, соль и молотый черный перец по вкусу

Готовых кальмаров нарезать соломкой. Отварную морковь, картофель, яйца и соленый огурец нарезать кубиками, соединить с кальмарами, добавить майонез, перец и, если нужно, соль по вкусу. Все перемешать.

**Салат с креветками, огурцом и зеленым салатом**

200 г отварных креветок

1 куриное яйцо, сваренное вкрутую

0,5 небольшой луковицы

1 небольшой огурец

3-4 листа латук-салата

1 ч. ложка измельченной зелени кинзы

майонез и соль по вкусу

Крупные креветки нарезать, мелкие использовать целиком. Огурцы и листья салата нашинковать соломкой, ошпарить кипящей водой и сразу откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать, вареное яйцо измельчить. Все компоненты перемешать, заправить майонезом, выложить в салатник, украсить листьями салата и зеленью.

**Салат с креветками и кукурузой**

200 г креветок, отваренных и очищенных 100 г цветной капусты 100 г зерен кукурузы 1 небольшой огурец 2-3 листа салата

1 ст. ложка измельченной зелени укропа майонез, соль, черный молотый перец по вкусу

Креветки отварить в соленой воде, охладить и очистить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Зерна кукурузы сварить. Огурцы нарезать кружочками. В салатник на листья салата выложить все овощи, посыпать креветками. Из майонеза, рубленого укропа, соли, черного молотого перца приготовить соус и полить им салат.

**Салат из копченой скумбрии**

300 г скумбрии горячего копчения

1 средний огурец

2 средних клубня картофеля, отваренных 1 ст. ложка измельченного зеленого лука

1 ст. ложка измельченной зелени укропа майонез и соль по вкусу

Очистить от кожи и костей рыбу, нарезать кусочками. Огурец и картофель нарезать кубиками. Все смешать с зеленым луком, заправить майонезом, выложить в салатник и посыпать зеленью

укропа.

**Салат из камбалы**

300 г филе камбалы, отваренной

5 небольших морковок

1 куриное яйцо, сваренное вкрутую

1-2 пера измельченного зеленого лука

майонез, черный молотый перец по вкусу

Морковь нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и варить до мягкости. Жидкость слить, морковь охладить. Рыбу мелко нарезать, смешать с морковью, измельченным яйцом, мелко нарезанным луком. Добавить майонез, перец и перемешать.

**Салат рыбный со свеклой**

300-350 г филе отварной рыбы (пикша, хек, минтай) 2 средние вареные свеклы 0,5 среднего свежего огурца

1 небольшая луковица

майонез, соль и молотый перец по вкусу

Охлажденную рыбу нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук тонко нашинковать. Очищенные свеклу и огурец нарезать ломтиками. Все соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом, перемешать.

**Весенний салат из рыбы**

300 г трески или пикши

2 небольших огурца 10 редисок

150 г зеленого салата

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и зеленого лука майонез и соль по вкусу

Рыбу отварить, освободить от костей. Огурцы и редис вымыть, нарезать на мелкие кусочки, ошпарить кипятком, зеленый салат измельчить. Продукты выложить на блюдо или в салатник слоями, залить майонезом и посыпать укропом и зеленым луком.

**Салат из горбуши с овощами и соленым огурцом**

300 г филе горбуши

2 средних соленых огурца

3 средних клубня картофеля 1 небольшая морковь

1 небольшая свекла

майонез и черный молотый перец по вкусу

Рыбу отварить, охладить, нарезать кусочками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы и лук. Все перемешать, заправить майонезом и перцем, подать к столу.

**Салат из хека с яблоком и рисом**

300 г филе хека

1 стакан отварного риса 3 средних яблока

2 куриных яйца

1 ст. ложка измельченной зелени укропа майонез и соль по вкусу

Рыбу отварить и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить и мелко нарезать. Все перемешать с рисом и заправить майонезом. Сверху украсить зеленью.

***Салаты из птицы***

**Салат из курицы с грецкими орехами**

500 г куриного филе

10 штук чернослива без косточек

0,5 стакана измельченных грецких орехов

3 куриных яйца, сваренных вкрутую

майонез и черный молотый перец по вкусу

Отваренное куриное филе и промытый чернослив нарезать кубиками. Яйца измельчить. Все перемешать, добавить майонез и грецкие орехи.

**Винегрет с курицей**

100 г отварного куриного филе 2 средних клубня картофеля 2 средние моркови

1 небольшая свекла

2 средних соленых огурца

1 куриное яйцо, сваренное вкрутую

**Для заправки:**

2 ст. ложки растительного масла 1 ст. ложка сахара

1 ч. ложка горчицы

2 ст. ложки лимонного сока

соль, черный молотый перец по вкусу

Мясо курицы и огурец нарезать кубиками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, охладить, очистить и также нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, измельчить. Горчицу, соль и сахар растереть в однородную массу, в нее постепенно, по 1 ч. ложке, втереть все масло, влить лимонный сок. Готовую заправку добавить в винегрет, перемешать.

## Супы

***Овощные супы***

**Суп-пюре из моркови и картофеля**

1,5 л воды

2 небольшие моркови

1 средняя луковица

2 средних клубня картофеля

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

0,5 ч. ложки сахара

1 ст. ложка сливочного масла

соль по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Нарезать морковь и лук и слегка спассеровать в масле. Когда морковь станет мягкой, посолить, добавить сахар, зелень и положить в суп. Готовые овощи процедить, протереть через сито или измельчить в блендере, добавить к овощному отвару и довести до кипения. К супу подать сухарики из белого хлеба.

**Суп-пюре из моркови и риса**

1,5 л воды

3 средние моркови

0,5 стакана риса

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы сливочное масло и соль по вкусу

Морковь вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Воду вскипятить, добавить морковь, промытый рис и варить при слабом кипении до готовности. Затем массу протереть, вновь довести до кипения, развести кипятком до необходимой консистенции и заправить маслом и солью. Перед подачей посыпать зеленью.

**Суп из крапивы с картофелем**

2 л воды

600 г молодой крапивы 5 перьев зеленого лука

3 средних клубня картофеля 1 небольшая луковица

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы или укропа сметана и соль по вкусу

Листья крапивы промыть, ошпарить кипятком и нарезать. В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, мелко нарезанный зеленый лук, через 5 мин добавить нарезанную крапиву, лук, соль и зелень. После закипания выключить. Подавать со сметаной.

**Суп-пюре из свеклы и моркови**

1 л воды

1 средняя морковь 3 большие свеклы сметана, соль по вкусу

Очистить и мелко нарезать морковь и свеклу. В кастрюле нагреть воду, добавить овощи. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, накрыв крышкой, 1 час. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить соль и подогреть, не доводя до кипения. Подавать со сметаной.

**Суп-пюре из свеклы и лука-порея**

1 л воды

1 средний лук-порей 3 большие свеклы сметана, соль по вкусу

Очистить и мелко нарезать свеклу и порей. В кастрюле нагреть воду, добавить овощи. Довести до кипения, снизить огонь и варить, накрыв крышкой, 1 час. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить соль и подогреть, не доводя до кипения. Подавать со сметаной.

**Томатный суп**

1 л воды

8 крупных помидоров

2 ст. ложки растительного масла

1 средняя луковица

2 зубка чеснока

3 ст. ложки тмина 1 ст. ложка сахара

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы или укропа сметана и соль по вкусу

Помидоры вымыть, натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Разогреть на сковороде масло и обжарить нарезанный кубиками лук. Добавить измельченный чеснок и тмин, готовить еще 1 мин. Добавить сахар и помидоры, тушить еще 2 мин. Налить в кастрюлю воду, нагреть до кипения, добавить овощи, варить до готовности. Разлить по тарелкам, сверху посыпать зеленью. Можно подавать со сметаной.

**Похлебка со свеклой и репой**

1 л воды

2 средних клубня картофеля 1 небольшая морковь

1 маленькая свекла 1 маленькая репа 1 средняя луковица

по 1 ч. ложке измельченной зелени укропа и тимьяна сметана и соль по вкусу

Овощи очистить, мелко нашинковать, залить кипящей водой и сразу же поставить на огонь. Довести до кипения, проварить 5-6 мин, после чего снять с огня, заправить зеленью и сметаной.

**Суп из лука, риса и сладкого перца**

2,5 л воды

0,5 стакана риса

1 средний корень петрушки

3 средние луковицы

1 средняя морковь

3 крупных красных перца

1 лавровый лист

2 ст. ложки измельченной зелени укропа

3 зубка чеснока

растительное масло, соль по вкусу

В кастрюлю налить воду. Рис опустить в холодную воду, варить до полуготовности. Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук и перец, нарезанные полукольцами, морковь, натертую на крупной терке, спассеровать на масле. Овощи опустить в кастрюлю с рисом, добавить соль, лавровый лист и варить суп до полной готовности. Перед тем как снять с огня, в суп добавить измельченный чеснок и зелень.

**Овощное харчо**

3 л воды

0,5 стакана риса

1 большая луковица

3 больших помидора

1 большой пучок кинзы 6 зубков чеснока

4 ст. ложки виноградного уксуса

2 ст. ложки растительного масла 1 лавровый лист

соль и перец по вкусу

В кипящую воду положить рис, через 5 мин положить пассерованный на масле нарезанный лук, а еще через 5 мин положить мелко нарезанные помидоры. В конце варки добавить хорошо измельченную кинзу, соль, мелко толченый чеснок и уксус.

**Борщ овощной**

1,5 л воды 1 средняя свекла 1 средняя морковь 1 средняя брюква

1 средняя репа

0,5 большого клубня корневого сельдерея

2 средних сладких перца 1 большая луковица

3 зубка чеснока

3-4 горошины душистого перца 1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени укропа сметана, растительное масло и соль по вкусу

Спассеровать вместе мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке морковь и свеклу. В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанные брюкву, репу, сельдерей и сладкий перец, а при его полуготовности – мелко нарезанную капусту, соль и специи. Когда овощи будут готовы, добавить в борщ пассеровку и варить еще 5 мин, затем добавить зелень и измельченный чеснок и настаивать борщ под крышкой и при выключенном огне еще полчаса. Подавать со сметаной.

***Супы из рыбы и морепродуктов***

**Уха из речной рыбы**

2 л воды

500 г мелкой рыбы (плотва, ерш, уклейка)

800 г крупной речной рыбы (судак, налим, сом или щука)

8 средних клубней картофеля

1 большая луковица

2 ст. ложки сливочного масла 4-5 штук черного перца горошком 1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени укропа соль по вкусу

Мелкую рыбу вымыть, выпотрошить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить прямо в чешуе. Бульон процедить и довести до кипения. Крупную рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, вымыть и нарезать кусками. Картофель, луковицу очистить и целиком положить в рыбный бульон. Уху варить на среднем огне. За 15 мин до готовности картофеля в уху положить подготовленные куски крупной рыбы, соль и специи. При подаче в тарелку положить масло, зелень укропа.

**Похлебка из судака с грибами в горшочке**

1,5 л воды 350 г судака 1 небольшая морковь 1 средняя луковица 1 палочка черешкового сельдерея 200 г свежих грибов 1 измельченный зубок чеснока

0,5 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка измельченной зелени укропа соль по вкусу

Сварить рыбный бульон, рыбу достать, слегка охладить, удалить кости. Грибы отварить и нарезать. Морковь, сельдерей, лук нарезать кубиками. Подготовленные продукты положить в глиняный горшок, залить рыбным бульоном, добавить масло и поставить в духовку. При подаче положить рубленый чеснок и зелень.

**Борщ рыбный с грибами**

2 л воды

250 г филе судака, трески или хека 5 средних свекол

200 г свежей белокочанной капусты 200 г свежих грибов 1 небольшая морковь 1 средняя луковица

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа соль по вкусу

Рыбу отварить, удалить кости, нарезать. Для варки борща использовать процеженный рыбный бульон. Капусту нарезать квадратиками. Свеклу, морковь очистить и нарезать ломтиками. Лук и грибы нарезать соломкой. В кипящий рыбный бульон положить овощи и грибы, соль, специи и варить до готовности. Рыбу добавить в борщ за 5 мин до окончания его варки. При подаче борщ посыпать зеленью.

**Борщ из щавеля с рыбой**

1,5 л воды

300 г филе морского окуня или трески 5 средних клубней картофеля 700 г зелени щавеля

2 средние моркови

2 небольшие луковицы

1 ст. ложка сливочного масла

3 средние молодые свеклы с ботвой

3 куриных яйца, сваренных вкрутую 1 ст. ложка сахарного песка

4 сырых яичных желтка

1 ст. ложка измельченной зелени укропа сметана и соль по вкусу

Подготовленное рыбное филе отварить. Морковь, молодую свеклу и репчатый лук нарезать соломкой, сложить в сотейник, добавить сливочное масло, рыбный бульон и тушить в течение 15-20 мин. Щавель тщательно промыть, положить в дуршлаг, обдать кипятком и нарезать соломкой. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный дольками картофель, варить при слабом кипении 10 мин, добавить подготовленный щавель, варить еще 5 мин, затем ввести тушеные овощи, соль, сахар, довести до кипения и снять с огня. Желтки взбить со сметаной, влить в борщ и размешать. В тарелку с борщом положить отварную рыбу, мелко нарезанное сваренное вкрутую яйцо, сметану и посыпать укропом.

***Супы из птицы***

**Куриный суп с солеными огурцами**

2 л воды 800 г курицы

3 средних соленых огурца

3 средних клубня картофеля 1 средняя луковица

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы или укропа сметана и соль по вкусу

Курицу сварить, мясо отделить от костей, нарезать. Лук, картофель, огурец нарезать соломкой. В процеженный куриный бульон положить овощи, посолить и варить до готовности. В конце варки добавить куски курицы. При подаче в тарелку с супом положить сметану и зелень.

**Мексиканский суп-рагу с курицей и авокадо**

500 г куриного фарша

1 крупная луковица

2 палочки сельдерея 1 средний сладкий зеленый перец

3 зубка чеснока 1 ст. ложка томатной пасты

1 кг консервированных помидоров в собственном соку

1– 1,5 стакана воды растительное масло для жаренья соль и черный молотый перец по вкусу

**Для заправки:**

1 среднее спелое авокадо

2– 3 пера зеленого лука 1-2 ст. ложки измельченной зелени кинзы

2 ст. ложки сметаны

1 ч. ложка лимонного сока

соль и черный молотый перец по вкусу

В казане или кастрюле с толстым дном нагреть масло и спассеровать до мягкости нарезанные перец, чеснок, сельдерей и лук. Посолить и поперчить. Добавить нарезанные консервированные помидоры вместе с соком и томатную пасту. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 15-20 мин. Отдельно обжарить фарш, предварительно приправив его солью и перцем. В кастрюлю с овощами влить горячую воду и положить обжаренный фарш. Тушить 10-15 мин. Для заправки авокадо растереть, приправить лимонным соком. Добавить измельченные зеленый лук и кинзу, затем посолить и поперчить. Заправить сметаной. При подаче в каждую тарелку положить готовую овощную заправку.

## Вторые блюда

***Блюда из овощей, круп и яиц***

**Морковь, тушенная с луком**

5 средних морковей 2 средние луковицы 0,5 стакана воды

0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха сливочное масло, соль по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем добавить нарезанный лук, сливочное масло, соль, мускатный орех и продолжать тушить до готовности.

**Морковь с зеленым горошком**

4 средние моркови

1 стакан замороженного зеленого горошка сливочное масло, соль, зелень по вкусу 0,5 стакана воды

Кубики сырой моркови уложить в кастрюлю, добавить 0,5 стакана воды, соль и зеленый горошек, варить 15-20 мин. В конце добавить немного сливочного масла и зелень.

**Свекла тушеная**

2 крупные свеклы 2 средние луковицы 0,3 стакана воды

растительное масло и соль по вкусу

Лук мелко нарезать и слегка спассеровать на масле. Свеклу очистить, натереть на средней терке, добавить лук, воду, посолить и тушить 20 мин.

**Свекла, фаршированная овощами**

6 средних свекол

2 небольшие моркови

1 средняя луковица

500 г белокочанной капусты

0,3 стакана сметаны

растительное масло и соль по вкусу

Свеклу отварить, очистить от кожицы, вынуть из середины часть мякоти и наполнить фаршем. Для фарша морковь натереть на средней терке, лук измельчить, капусту мелко порубить. Все овощи смешать, добавить соль и тушить 10 мин в небольшом количестве масла. Фаршированную свеклу положить в латку, поставить в разогретую духовку, полить сметаной и запекать до готовности.

**Свекла с творогом в горшочке**

3 крупные свеклы

200 г творога

1 ст. ложка сметаны

1 измельченный зубок чеснока

соль по вкусу

Сырую свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой, посолить и уложить в горшочек, переслаивая творогом и чесноком, сверху полить сметаной. Заполненный горшочек накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить 10-15 мин, до готовности.

**Икра из свеклы**

3 средние свеклы

1 средняя луковица

1 средняя морковь

1 ст. ложка уксуса

1 ст. ложка растительного масла

соль, молотый перец по вкусу

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Лук измельчить, морковь натереть на средней терке. Овощи спассеровать на масле. Все перемешать. В икру ввести перец, соль и уксус.

**Отварной картофель с тмином и зеленью**

600 г картофеля

1 ч. ложка семян тмина

по 1 пучку зеленого лука и укропа

сливочное масло, соль по вкусу

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Затем слить воду, добавить в кастрюлю к картофелю тмин, масло, закрыть крышкой и оставить на 5 мин, после чего выложить на блюдо и густо обсыпать мелко нашинкованной зеленью.

**Отварной картофель с крапивой и одуванчиком**

600 г молодого картофеля

1 средний пучок молодых листьев крапивы

1 средний пучок молодых листьев одуванчика растительное масло и соль по вкусу

Картофель тщательно промыть. В кастрюлю с кипящей водой установить эмалированный дуршлаг и отварить молодой картофель на пару. Выложить его в глубокое блюдо, сбрызнуть растительным маслом, посолить и посыпать ошпаренной кипятком и измельченной зеленью крапивы и одуванчика.

**Картофельное рагу**

8-10 средних клубней картофеля 2-3 средние луковицы

2 средние моркови 5 зубков чеснока

2 ст. ложки томатной пасты 1 лавровый лист

по 1 ст. ложке измельченной зелени кинзы и укропа соль по вкусу

Картофель и остальные овощи нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, добавить томатную пасту, соль и тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности положить мелко нарубленный чеснок и лавровый лист. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

**Картофельно-чесночное пюре с сыром**

6 средних клубней картофеля 6 зубков чеснока 1 ст. ложка сливочного масла 200 г тертого сыра твердых сортов 1 лавровый лист

соль и черный молотый перец по вкусу

Очистить картофель и нарезать его на равные кусочки. Отварить до мягкости вместе с нарезанным чесноком, добавив соль и лавровый лист. Затем слить воду, удалить лавровый лист, сделать пюре, добавив масло, черный молотый перец и тертый сыр.

**Крапива, тушенная с морковью**

400 г молодых листьев крапивы 2 средние моркови 1 средняя луковица 0,5 стакана воды

растительное масло и соль по вкусу

Лук мелко нарезать и слегка спассеровать на масле. Морковь очистить и нарезать кубиками. Промытую крапиву обдать кипятком и нашинковать. Подготовленную морковь положить в кастрюлю, налить воду, накрыть крышкой и тушить 15 мин. Затем добавить крапиву, лук и соль и тушить еще 10 мин.

**Огурцы, фаршированные овощами**

5 средних огурцов

1 средний клубень картофеля

1 небольшая морковь

1 небольшая свекла

1 небольшая луковица

3 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка измельченной зелени укропа растительное масло,

соль, сахар и перец по вкусу

Овощи отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками, посолить и заправить маслом. Огурцы разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину и мелко ее порубить. Мелко нашинкованный лук и нарезанную сердцевину огурца хорошо перемешать с остальными овощами и заправить солью, перцем, сахаром, зеленью, сметаной. Половинки огурцов наполнить полученной смесью, уложить в латку и запечь в разогретой духовке до мягкости огурцов. При подаче посыпать зеленью.

**Гуляш из сладкого перца в горшочках**

10-12 средних сладких красных перцев

2 крупные луковицы

2 ст. ложки сливочного масла

0,5 стакана воды

1 ч. ложка муки

1 стакан сливок

1 ч. ложка томатной пасты

2 ст. ложки измельченной зелени укропа соль по вкусу

Сладкий перец очистить от семян, вымыть, ошпарить 2-3 раза кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Очищенный лук ополоснуть, мелко нашинковать, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого оттенка. Затем добавить кусочки сладкого перца, посолить, залить водой и тушить в течение 15 мин, вместе с жидкостью сложить в огнеупорные глиняные горшочки, посыпать мукой и залить теплыми сливками, смешанными с томатной пастой.

Горшочки поставить в горячую духовку и тушить гуляш в течение 15-20 мин.

**Перцы, фаршированные авокадо**

4 средних сладких перца 1 среднее авокадо

1 ст. ложка измельченного зеленого лука 1 ст. ложка измельченной кинзы

3 ст. ложки сметаны соль по вкусу

Разогреть духовку до 230 °С. Разрезать перцы пополам, очистить от семечек, положить на противень срезом вверх и запечь в течение 7-10 мин. Дать остыть и затем очистить от кожуры.

Размять в пюре мякоть авокадо, добавить зеленый лук, кинзу, сметану и соль и наполнить получившейся массой перцы.

**Икра из грецких орехов и чеснока**

200 г пшеничного хлеба без корки 10 зубков чеснока

4 ст. ложки молотых грецких орехов 3 ст. ложки масла из грецких орехов 3 ч. ложки виноградного уксуса

10 черных маслин без косточек соль и перец по вкусу

Измельченный чеснок растереть с солью, добавить молотые грецкие орехи и снова растереть. Замоченные в воде ломтики хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая масло из грецких орехов, до образования пюре. Приправить уксусом. Икру выложить в салатницу и украсить маслинами.

**Овощной плов**

2 стакана риса 5 стаканов воды 2 большие моркови 2 большие луковицы 4 зубка чеснока

растительное масло и соль по вкусу

В хорошо разогретое масло положить нарезанный кольцами лук, через 3 мин положить нарезанную соломкой морковь. Овощи спассеровать. Затем добавить 4 стакана холодной воды, довести до кипения и дать прокипеть 3 мин. Посолив по вкусу, добавить предварительно промытый рис. Варить на сильном огне без крышки, пока не выкипит вода с поверхности плова. Убавив огонь, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 3-5 мин. В конце добавить мелко нашинкованный чеснок.

**Рисовая каша с зеленью**

по 0,5 стакана измельченной зелени укропа и кинзы 0,5 стакана риса 2 стакана воды

сливочное масло и морская соль по вкусу

Налить в кастрюлю воду, когда она закипит, заложить рис. Варить до готовности. Затем добавить в рис зелень, масло, соль и хорошо перемешать. Кашу подавать горячей.

**Макароны с зеленым соусом**

200 г макарон

**Для соуса:**

4 измельченных пера зеленого лука, 2 ст. ложки измельченной зелени кинзы

2 ст. ложки соевого соуса 2 ст. ложки оливкового масла

Отварить макароны. Хорошо перемешать все ингредиенты соуса. Добавить к горячим макаронам и подавать.

**Запеканка из щавеля**

1,5 кг щавеля

4 ст. ложки тертого сыра твердых сортов 1 ст. ложка сливочного масла

1 ч. ложка муки

6 ломтиков белого хлеба без корочек

2 ст. ложки топленого масла 2 с. ложки молотых сухарей соль и перец по вкусу

Лук измельчить и обжарить в 1 ст. ложке топленого масла. На другой ложке топленого масла обжарить ломтики хлеба. Щавель

перебрать, промыть и отварить в небольшом количестве воды. Затем щавель процедить, сохранив отвар, и пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный лук, муку, 1 стакан отвара щавеля. Поставить на огонь и, непрерывно помешивая, довести до состояния однородной массы. В полученное пюре добавить сливочное масло. На дно формы уложить ломтики обжаренного хлеба, сверху разложить щавель, посыпать сухарями, смешанными с сыром, поставить в разогретую духовку, готовить 15 мин. На стол подать в форме.

**Запеканка из макарон с творогом и со сладким перцем**

по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу 225 г макарон-трубочек

1 стакан сметаны

100 г зернистого творога

2 ст. ложки измельченной зелени свежего укропа 2 ст. ложки тертого сыра

растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу

Перцы очистить и нарезать. Положить перцы в форму для запекания, взбрызнуть сверху маслом. Запекать 30 мин до мягкости. Затем снять с них кожицу и нарезать полосками. Отварить макароны. Пока готовятся макароны, смешать сметану с творогом и зеленью, посолить. Слить макароны, добавить немного растительного масла, творожную смесь и запеченные перцы. Перемешать, разделить по четырем керамическим формочкам, посыпать сыром. Запекать в разогретой духовке 20 мин до золотистой корочки.

**Оладьи картофельные с луком и чесноком**

8 средних клубней картофеля

1 небольшая луковица 3 зубка чеснока

2 ст. ложки манной крупы 1 куриное яйцо

растительное масло для жаренья соль, сметана по вкусу

Сырой очищенный картофель натереть на средней терке, добавить измельченный репчатый лук, чеснок, соль, яйцо, манную крупу и размешать до консистенции густой сметаны. Обжарить на сковороде в растительном масле. Подавать со сметаной.

**Котлеты из овощей с рисом**

5 средних клубней картофеля 1 средняя морковь 1 средняя луковица 5 ст. ложек риса

1 ч. ложка измельченной зелени укропа

2 ст. ложки панировочных сухарей или муки 1 куриное яйцо

растительное масло для жаренья соль, перец, сметана по вкусу

Картофель отварить, очистить и натереть на крупной терке. В

подсоленной воде сварить рис. Лук и морковь измельчить, спассеровать на масле. Картофель соединить с рисом, луком и морковью, добавив яйцо, соль, молотый черный перец и зелень. Массу тщательно перемешать и выдержать в течение 30 мин. Из массы сформовать котлеты, запанировать в муке или сухарях и обжарить. Подавать со сметаной.

**Котлеты из зеленого лука**

2 измельченных средних пучка зеленого лука

3 ст. ложки манной крупы 1 куриное яйцо

панировочные сухари или мука растительное масло и соль по вкусу

Измельченный лук посолить и хорошо перемешать с манной крупой, яйцом и небольшим количеством воды и оставить на 30 мин для набухания. Из массы сформировать котлеты, обвалять в муке или сухарях и обжарить их на растительном масле.

**Омлет с зеленым луком и грибами**

2-3 свежих нарезанных шампиньона

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

2 куриных яйца

1 ст. ложка сметаны 1 ч. ложка муки

растительное масло, соль по вкусу

Грибы с луком слегка спассеровать в небольшом количестве растительного масла. Яйца перемешать со сметаной, мукой и посолить. Сковороду хорошо разогреть, добавить немного масла и вылить на нее яичную массу. Когда омлет снизу поджарится, а сверху будет еще жидким, выложить на него грибы, свернуть омлет пополам и жарить еще несколько минут.

***Блюда из рыбы***

**Рыба в горчичном соусе**

400 г рыбы (судак, треска, хек) 2 средние луковицы 0,5 л огуречного рассола 2 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка горчицы

2 лавровых листа

5 горошин душистого перца соль по вкусу

Разделить рыбу на филе, нарезать кусочками. Выложить в сотейник, смазанный маслом, залить рассолом, чтобы жидкость прикрывала рыбу наполовину. Добавить лавровый лист, перец и разрезанные на четыре части луковицы. Проварить в течение 10 мин, затем вытащить рыбу, отвар процедить, добавить к нему горчицу, растертую с маслом. Перед подачей рыбу полить получившимся соусом.

**Сиг с укропом и луком**

сиг весом 1-1,5 кг

2 ч. ложки измельченной зелени укропа

2 средние луковицы соль по вкусу

Сига очистить, выпотрошить, промыть и натереть солью. На дно сотейника или глубокой сковороды уложить нарезанный кольцами лук, укроп. Сверху целиком положить рыбу, свернув ее кольцом, накрыть сотейник крышкой и поставить на 1 ч в разогретую духовку на слабый огонь.

**Морской окунь с овощами, приготовленный на пару**

4 средних морских окуня 4 ч. ложки порошка карри 0,5 ч. ложки порошка куркумы

1 ст. ложка свежей нарезанной зелени кинзы 2,5 см натертого свежего корня имбиря

4 ломтика лимона

2 ст. ложки растительного масла

8 средних нарезанных клубней картофеля

3 средние нарезанные моркови 2 средних нарезанных цукини соль по вкусу

Рыбу вымыть и промокнуть бумажной салфеткой. Смешать карри, куркуму, кинзу и имбирь и натереть этой смесью рыбу внутри и снаружи. Положить ломтик лимона в каждую тушку. Нагреть масло на сковороде, добавить картофель и морковь и пассеровать, часто помешивая, 5-6 мин, чтобы овощи стали слегка мягкими и немного подрумянились. Положить на сковороду цукини и готовить еще 1 мин. Посолить и поперчить. Затем переложить шумовкой овощи в латку. Рыбу уложить сверху и запекать в разогретой духовке 20-25 мин, пока рыба не начнет легко отделяться от костей, а овощи станут мягкими. Подавать сразу, украсив зеленью.

**Судак, запеченный с зеленью**

1 судак весом примерно 1 кг

6 измельченных перьев зеленого лука

2 раздавленных зубка чеснока

3 ст. ложки измельченной зелени укропа соль по вкусу

Измельчить лук, чеснок и укроп. Промыть целого выпотрошенного и очищенного судака, обсушить, сделать снаружи три диагональных надреза. Посолить, положить в форму для выпечки, намазать соусом снаружи и внутри. Запекать 25-30 мин при 200 °С.

**Лосось, запеченный на луке**

500 г филе лосося

2 ч. ложки готовой горчицы

по 1 ч. ложке измельченной зелени укропа и тимьяна

2 средние луковицы

растительное масло и соль по вкусу

Лук нарезать кольцами и выложить на смазанный маслом

противень. Филе нарезать на порционные куски, посолить, смазать горчицей, выложить на уложенный на противне лук, посыпать зеленью и запекать в горячей духовке до готовности.

**Свежая сельдь, запеченная в фольге**

2 средние свежие сельди цедра 1 лимона, измельченная 2 ломтика лимона

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и тимьяна соль, перец черный молотый по вкусу

Сельдь очистить, выпотрошить и вымыть, посолить и поперчить, со стороны спины сделать косые надрезы и начинить мелко рубленной зеленью, смешанной с цедрой лимона. В брюшко каждой рыбы положить по ломтику лимона. Сельди завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке 2025 мин при 200 °С.

**Сом с овощами**

600 г филе сома 1 средняя морковь

0,5 среднего клубня корневого сельдерея 1 средняя луковица

по 1 ч. ложке измельченной зелени кинзы и укропа 0,5 ч. ложки порошка карри соль по вкусу

Филе сома нарезать на порционные куски, положить в кастрюлю с нарезанными ломтиками морковью, сельдереем и репчатым луком, добавить немного воды, карри и припустить. Готовую рыбу вынуть. Получившийся соус измельчить в блендере, полить им рыбу, сверху посыпать зеленью.

**Рыба, запеченная с овощами и грибами**

300 г рыбного филе (треска, морской окунь) 100 г шампиньонов

2 средних помидора 1 средняя луковица

1 средний сладкий перец

3 ст. ложки сметаны

3 ст. ложки тертого сыра

Мелко нарезать предварительно отваренные грибы. Так же нарезать помидоры, лук, сладкий перец. Рыбу выложить в сковородку, сверху овощи, залить сметаной, посыпать тертым сыром и поставить на 20 мин в духовку.

**Рыба, тушенная в сметане**

1 кг рыбного филе (треска, морской окунь, хек) 1 ч. ложка топленого масла 4 больших луковицы 1 стакан сметаны 1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени укропа перец горошком, соль по вкусу

Рыбу нарезать кусками, посолить. Лук нашинковать. Уложить куски рыбы, чередуя слоями лука, в порционные глиняные горшочки, залить сметаной, добавить лавровый лист, перец.

Тушить в хорошо прогретой духовке 15-20 мин. При подаче посыпать зеленью.

**Судак с картофелем под сырным соусом**

1 судак весом 1-1,2 кг

4-5 больших клубней картофеля

1 стакан сметаны

2 сырых желтка

2 ст. ложки сливочного масла 100 г тертого сыра сок 0,5 лимона 1 ст. ложки муки соль и перец по вкусу

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и нарезать на куски. Подготовленные куски сложить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить, поперчить. Варить около 10 мин. Затем рыбу достать, бульон процедить. Поместить отваренную рыбу в сотейник. Приготовить соус. Для этого смешать сметану, желтки, сливочное масло, лимонный сок, тертый сыр, муку, соль, молотый перец и развести рыбным бульоном до густоты сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить в разогретую духовку на 15 мин.

**Рыба, тушенная со свежими огурцами**

500 г рыбного филе

1 средняя измельченная луковица

2-3 измельченного пера зеленого лука

2 крупных нарезанных огурца

1 ст. ложка рубленой зелени укропа 1 ч. ложка сливочного масла соль и перец по вкусу

Подготовленные огурцы и лук положить в латку. Нарезать рыбу крупными кусками, посолить, выложить на овощи, добавить немного воды, положить масло, закрыть крышкой и тушить 15-20 мин. Готовую рыбу и овощи выложить на тарелку и украсить зеленью.

**Рыба с кинзой и сладким перцем**

3 средних красных сладких перца

4 куска филе горбуши или трески

1 ч. ложка измельченных семян кориандра

1 измельченный средний пучок зелени кинзы растительное масло и соль по вкусу

Перец промыть, смазать растительным маслом и уложить на решетку в нагретую духовку. Запекать около 30 мин, дать остыть, после чего снять кожицу, разрезать перец на половинки, удалить плодоножки и семена. Готовые перцы поставить в теплое место. На сковороде в растительном масле обжарить нарезанную кусками и подсоленную рыбу. Добавить молотый кориандр, сладкий перец, кинзу, перемешать и сразу же выключить огонь. Оставить в сковороде еще на 2 мин, прежде чем подавать на стол.

**Котлеты рыбные с овощами**

800 г рыбного филе (треска, пикша, хек) 5-7 ст. ложек муки

2 средних сладких перца 1 средний лук-порей 1 куриное яйцо панировочные сухари растительное масло и соль по вкусу

Рыбное филе промыть и измельчить в блендере или мясорубке. В рыбный фарш добавить муку, яйцо, соль, перец и все тщательно перемешать. Вымыть сладкий перец и очистить его от семян. Нарезать на мелкие кубики перец и лук-порей, добавить их в рыбный фарш и хорошо вымесить. Сформовать из рыбной массы котлеты, обвалять в сухарях и обжарить в небольшом количестве растительного масла.

**Котлеты рыбные с морской капустой**

100 г сушеной морской капусты

500 г минтая или любой морской рыбы

1 небольшая морковь

2 ч. ложки муки

1 средняя луковица 1 куриное яйцо

растительное масло, панировочные сухари и соль по вкусу

Рыбу отделить от костей. Морковь отварить. Морскую капусту залить водой и размочить. Все пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, добавить яйцо, муку и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на масле.

***Блюда из морепродуктов***

**Креветки с помидорами**

3 средние луковицы

1 средний сладкий зеленый перец

1 ч. ложка мелко нарезанного свежего корня имбиря

1 ч. ложка раздавленного свежего чеснока

2 ст. ложки лимонного сока

350 г замороженных очищенных креветок 400 г консервированных помидоров 2 ст. ложки измельченной зелени кинзы растительное масло, соль и перец по вкусу

По отдельности тонко нарезать лук и сладкий перец. Положить в миску имбирь, чеснок, соль, лимонный сок и перемешать. Разморозить и обсушить креветки. Нагреть масло в сковороде и спассеровать на нем лук. Добавить пасту со специями к луку, убавить огонь и готовить, помешивая, около 3 мин, затем добавить измельченные помидоры, томатный сок и сладкий перец. Готовить 5-7 мин, помешивая, после чего добавить размороженные креветки и готовить еще около 10 мин. Подавать, посыпав зеленью кинзы, с вареным рисом и зеленым салатом.

**Морепродукты с рисом**

600 г замороженной смеси из морепродуктов 0,5 стакана риса 1 стакан воды 1 зубок чеснока 1 средняя луковица

1 средняя морковь 100 мл белого вина

2 лавровых листа

1 ч. ложка измельченной зелени укропа растительное масло, соль, перец по вкусу

Очищенный лук и чеснок мелко нарезать. Очищенную морковь нарезать соломкой.

Масло разогреть в сковороде и слегка спассеровать овощи. Рис вымыть под струей холодной воды, откинуть на сито, дать стечь воде. Овощи положить в керамическую посуду, посолить. Сверху положить рис. Влить также воду и белое вино. Хорошо перемешать, положить лавровый лист. Закрыть крышкой, поставить в холодную духовку. Тушить около 35 мин. Затем сверху положить морепродукты и посыпать зеленью. Закрыть крышкой. Тушить в духовке еще 15 мин.

***Блюда из птицы***

**Курица, запеченная с тимьяном**

1 средняя курица

2 измельченных зубка чеснока

по 2 ст. ложки измельченной свежей зелени тимьяна и розмарина соль и черный перец по вкусу

В ступке растолочь чеснок, перец, соль, тимьян и розмарин. Втереть смесь в выпотрошенную курицу снаружи и внутри. Курицу целиком запекать в разогретой духовке, из расчета 20 мин на каждые 450 г куриного веса плюс еще 20 мин. Подавать с зеленым салатом или запеченными овощами.

**Курица с рисом в горшочке**

4 средних куриных окорочка

2 большие луковицы

0,3 стакана риса

4 ч. ложки винного уксуса

2 ч. ложки молотого имбиря

4 ч. ложки томатной пасты

соль, молотый черный перец по вкусу

Приготовить маринад, смешав уксус с молотым имбирем и томатной пастой, приправить солью и перцем и смазать им мясо. Положить окорочка в смоченный водой глиняный горшочек и поставить в духовку, тушить 60 мин. За 30 мин до готовности положить в горшочек с мясом нарезанный лук и еще потушить. Отварить рис в кипящей подсоленной воде и подавать к окорочкам.

**Куриный фарш с зеленым горошком**

450 г куриного фарша

100 г замороженного зеленого горошка

1 средняя нарезанная луковица

1 измельченный зеленый перец чили

2 ст. ложки измельченной зелени кинзы 2 крупных помидора, мелко нарезанных

1 ч. ложка свежего корня имбиря, мелко нарезанного

2 измельченных зубка чеснока растительное масло и соль по вкусу

Нагреть масло в кастрюле. Добавить лук и обжаривать до коричневого цвета, помешивая. Затем добавить в кастрюлю зеленый чили, половину свежей кинзы и нарезанные помидоры. Уменьшить огонь, добавить соль, имбирь, чеснок и перемешать. Добавить фарш и обжаривать 7-10 мин, помешивая, пока фарш не станет коричневым. Затем добавить размороженный горошек и готовить 3-4 мин, помешивая. Переложить на тарелки и украсить оставшейся зеленью кинзы.

**Сациви**

2 л воды

1 курица весом примерно 1,5 кг

3 большие луковицы 10 зубков чеснока

1 стакан ядер грецких орехов

2 куриных яйца

1 ст. ложка муки 1 ст. ложка уксуса

0,5 ч. ложки молотого черного перца

5 бутонов гвоздики

1 ч. ложка молотой корицы

1 большой пучок кинзы

соль по вкусу

Курицу вымыть, положить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять шумовкой пену, посолить. Уменьшить огонь и варить в течение 40 мин, время от времени снимая с поверхности бульона куриный жир и сливая его в сотейник. Готовую курицу вынуть из кастрюли, переложить на большую тарелку и оставить остывать. В бульон для сациви не нужно добавлять овощи и пряности.

Лук очистить, измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Разогреть сотейник с куриным жиром, добавить лук. Обжаривать его 5 мин на среднем огне, затем влить 1 стакан куриного бульона, накрыть сотейник крышкой. Тушить лук на слабом огне 10 мин, затем снять с огня. Тем временем очистить чеснок. Орехи, чеснок, гвоздику и корицу поместить в блендер, измельчить до пастообразного состояния. Переложить ореховую массу в глубокую сковороду, добавить яйца, муку, уксус, молотый черный перец. Посолить по вкусу, влить 1 стакан куриного бульона и тщательно перемешать.

В сковороду с ореховой массой понемногу вливать луковую

смесь, постоянно размешивая. Поставить на слабый огонь, довести до кипения и сразу же снять с огня. Накрыть крышкой, сохранять соус горячим. Курицу нарезать на куски длиной 4-5 см, удалить все крупные кости. Уложить куски курицы в миску. Кинзу вымыть и крупно нарезать. Залить курицу горячим соусом. Добавить кинзу. Перемешать, накрыть крышкой или пищевой пленкой, дать настояться.

## Десерты

**Клубника и малина с миндалем и сливками**

250 г малины 700 г клубники

1 ст. ложка сахарной пудры 100 г сливок

100 г нарезанного миндаля

Клубнику сложить в дуршлаг, осторожно помыть, дать стечь воде, удалить чашелистики, разрезать пополам. Размолоть малину, добавив 1 ст. ложку воды, сахарную пудру и сливки, в комбайне или миксером. Перелить пюре в большую миску, добавить клубнику и хорошо перемешать. В высокие бокалы, чередуя слои, разложить ягоды, соус и миндаль.

**Салат из клубники с творогом**

500 г клубники

200 г творога

0,3 стакана сметаны

1 сладкий апельсин

2 ст. ложки сахарного песка

Клубнику сложить в дуршлаг, осторожно помыть, дать стечь воде, удалить чашелистики, нарезать вдоль на четыре части. Апельсин очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Апельсиновый сок слить в отдельную миску. Клубнику выложить в порционные вазочки. Творог выложить в миску, размять вилкой, добавить апельсиновый сок, сахар и сметану и все тщательно перемешать. Перед подачей на стол выложить по 2-3 ст. ложки творожной смеси в каждую порцию клубники, украсить целыми ягодами и дольками апельсина.

**Морковный десерт**

1,5 кг моркови

10 ст. ложек топленого масла

2 стакана молока

175 г концентрированного молока

10 стручков кардамона, очищенных, семена раздробить

8-10 ст. ложек сахарного песка

**Для украшения:**

1 ст. ложка нарезанных ядер фисташковых орехов

Промыть, очистить и потереть на терке морковь. Подогреть топленое масло в большой кастрюле с толстым дном. Добавить морковь и обжаривать, помешивая, 15-20 мин, пока вся влага из моркови не испарится и она не потемнеет.

Добавить молоко, концентрированное молоко, кардамон и сахар и продолжать готовить, помешивая, 30-35 мин, пока смесь не станет насыщенно коричнево-красной. Переложить смесь в большое низкое блюдо. Украсить фисташками и подавать сразу же.

**Миндальные полоски**

3 куриных яйца
2 ст. ложки молотого миндаля
200 г сухого молока
1 стакан сахарного песка
0,5 ч. ложки шафрана
100 г сливочного масла
1 ст. ложка тонко нарезанного миндаля

Взбить яйца в миске и отставить. Соединить в другой миске молотый миндаль, сухое молоко, сахар и шафран. Растопить в кастрюле сливочное масло. Полить растопленным маслом сухие ингредиенты и перемешать вилкой. Добавить в миндальную смесь отложенные взбитые яйца и перемешать. Перелить смесь в подготовленную невысокую форму размером 15-20 см и запекать в разогретой духовке при 160 °С в течение 45 мин. Проверить, готов ли пирог, проткнув его кончиком деревянной палочки или ножа, – если выходит чистым, то пирог готов. Когда пирог остынет, нарезать его на ровные полоски. Украсить кусочками миндаля и переложить на тарелки.

**Морковное печенье**

300 г моркови 400 г муки
200 г сливочного масла
0,5 стакана сахарного песка
0,5 ч. ложки соли
0,5 стакана изюма без косточек

Морковь натереть на мелкой терке, добавить муку, сливочное масло, сахар, соль и замесить тесто. На посыпанной мукой доске раскатать пласт толщиной 0,5 см, рюмкой нарезать маленькие кружочки и уложить их на противень. В середину каждого кружочка положить изюминку, слегка вдавив ее в тесто. Выпекать печенье в предварительно разогретой духовке в течение 10 мин.

## Напитки

**Напиток из помидоров с зеленым луком и яйцом**

400 г томатного сока

1 стакан минеральной воды

2 яичных желтка

2 ст. ложки измельченного зеленого лука соль, перец по вкусу

Томатный сок и минеральную воду влить в смеситель, добавить желтки и мелко нарубленный зеленый лук. Размешать, приправить солью и перцем.

**Сок из малины и яблока**

200 г малины 4 крупных яблока

Яблоки нарезать. Половину яблок пропустить через соковыжималку, затем малину, а потом оставшиеся яблоки.

**Напиток кефирный с огурцом**

1 л кефира

1 маленький огурец

1 ст. ложка измельченного зеленого лука 3 ст. ложки измельченной зелени укропа

Огурцы вымыть, очистить, нарезать. Сложить овощи и зелень в миксер, добавить половину кефира. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать и разлить по бокалам.

**Напиток кефирный с малиной**

500 г кефира 200 г малины

Малину промыть, перебрать. Сложить ягоду в миксер, добавить половину кефира. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать и разлить по бокалам.

**Компот черемуховый с шиповником**

1 л воды

100 г свежих плодов шиповника 100 г свежих плодов черемухи 150 г сахарного песка

Черемуху вымыть и перебрать. Плоды шиповника промыть, залить горячей водой и варить 10-15 мин, добавить сахар, подготовленные ягоды черемухи и варить еще 6-8 мин, а затем охладить.

**Крапивный чай с морковью**

листья крапивы – 1 часть корни моркови – 1 часть 1 стакана кипятка сахар по вкусу

**Чай из шиповника с малиной**

плоды шиповника – 1 часть листья малины – 1 часть 1 стакан кипятка сахар по вкусу

Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

# Тип Питта

## Салаты

При приготовлении салатов надо помнить о том, что людям типа Питта вредны соль, излишняя кислота и острые специи. Не стоит добавлять в салаты много уксуса или лимонного сока. Также лучше ограничиться небольшим количеством соли и совсем отказаться от перца. Заправлять салаты лучше всего оливковым или подсолнечным маслом или качественным майонезом. Салаты, рекомендуемые этому типу, должны быть овощные, фруктовые, но ни в коем случае не тяжелые мясные или рыбные.

**Салат из зеленого салата, моркови и тыквенных семечек**

1 средний пучок зеленого салата 3 небольшие моркови

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки 1 ст. ложка тыквенных семечек подсолнечное масло, соль по вкусу

Салат промыть под холодной водой, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать. Добавить тертую на мелкой терке морковь, петрушку, посолить, заправить маслом и перемешать. Выложить в салатницу и посыпать сверху тыквенными семечками. Подавать охлажденным.

**Салат из моркови и цветной капусты**

1 средняя морковь 120 г цветной капусты

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла 1 ст. ложка измельченной зелени укропа 1 ст. ложка лимонного сока соль по вкусу

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав на кочешки, затем охладить. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с капустой, добавить зелень, заправить лимонным соком, подсолнечным маслом и солью.

Подавать охлажденным.

**Салат из цветной капусты с молодыми кабачками**

400 г свежей цветной капусты

1 небольшой молодой кабачок

1 измельченный средний пучок зелени петрушки

майонез по вкусу

Разобрать капусту на соцветия, кабачок нарезать тонкими ломтиками или натереть на терке. Перемешать, добавить майонез и зелень петрушки. Подавать охлажденным.

**Салат из свежих огурцов с тыквой**

2 средних свежих огурца 100 г тыквы
белок 1 яйца, сваренного вкрутую
1 ч. ложка измельченной зелени укропа
майонез, соль по вкусу

Свежие огурцы нарезать соломкой, очищенную тыкву натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный белок яйца, соль. Затем салат полить майонезом и посыпать зеленью. Подавать охлажденным.

**Салат картофельный с зеленью**

7-8 средних клубней картофеля
1 измельченный зубок чеснока
2 ст. ложки подсолнечного масла
по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа соль по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Сложить в салатник, посолить, добавить мелко нарезанный чеснок, зелень, соль, масло и перемешать. Подавать охлажденным.

**Картофельный салат с яблоками и фасолью**

4 средних клубня картофеля
225 г консервированной красной фасоли
1 зеленое кисло-сладкое яблоко
1 средний желтый сладкий перец
листья салата
соль по вкусу

**Для заправки:**

1 ст. ложка красного винного уксуса
2 ст. ложки оливкового масла 1 ч. ложка горчицы
1 раздавленный зубок чеснока
2 ч. ложки нарезанной зелени тимьяна соль по вкусу
листья салата

Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать яблоко и сладкий перец. Смешать картофель с фасолью, яблоком и желтым перцем. В отдельной миске взбить все ингредиенты для заправки. Полить заправкой салат. Уложить листья салата на блюдо, сверху выложить салат. Подавать охлажденным.

## Супы

***Супы из овощей***

Супы, особенно овощные, – идеальная пища для людей типа Питта. Важно помнить, что супы представителям типа Питта ни в коем случае нельзя употреблять в обжигающем, излишне горячем

виде, а вот холодные супчики, особенно летом, наоборот, рекомендуются. Также не стоит заправлять супы сметаной и налегать на острые и чересчур кислые первые блюда.

**Суп из зеленого горошка с огурцом и листовым салатом**

400 г замороженного зеленого горошка

1 средний кочан латук-салата

1 средняя луковица

1 небольшой огурец

1-2 измельченные веточки свежей мяты

подсолнечное или оливковое масло и соль по вкусу

Огурец и луковицу нарезать кубиками. Зеленый салат помыть и нарезать. Воду довести до кипения, добавить шпинат, горошек, лук и огурец, посолить, добавить немного масла и варить до готовности. Подавать, посыпав мятой, в теплом или охлажденном виде.

**Суп из салата с картофелем**

200 г салата

2 средних клубня картофеля

1 небольшая морковь

1 небольшой лук-порей

растительное масло, соль и зелень по вкусу

Салат промыть и нарезать, белую часть лука-порея нарезать полукольцами, картофель нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. В кипящую воду положить подготовленные салат, лук-порей, картофель, морковь и варить 15-20 мин при слабом кипении. В конце добавить немного масла и соль. Подавать с измельченной зеленью.

**Суп картофельный с манной крупой**

1,5 л воды

3 средних клубня картофеля 3 ст. ложки манной крупы 1 средняя луковица 1 ст. ложка топленого масла 1 зубок чеснока

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа соль по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Манную крупу спассеровать вместе с измельченным луком на топленом масле, добавить горячую воду. Пассеровку добавить в суп и варить до готовности. Заправить солью, измельченным чесноком и зеленью.

**Суп с цветной капустой**

2 л воды

600 г цветной капусты

3 средних клубня картофеля

1 небольшая луковица

2 средние моркови

3 ст. ложки растительного масла 1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки соль по вкусу

В кипящую воду положить нарезанный брусочками картофель, через 5 мин добавить к картофелю мелко нашинкованную цветную капусту и пассерованные на масле лук и морковь. Перед тем как снять суп с огня, добавить мелко нарезанную зелень и лавровый лист.

**Суп с цветной капустой и овощами**

2 л воды

300 г цветной капусты

2 средних клубня картофеля

0,5 стакана фасоли

2 средние моркови

1 средняя луковица

1 средний корень петрушки

1 ст. ложка сливочного масла

соль по вкусу

Фасоль замочить на несколько часов, промыть, снова залить холодной водой и поставить варить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук измельчить, цветную капусту разобрать на соцветия. Картофель нарезать кубиками. Через 20 мин после начала варки в кастрюлю с фасолью добавить остальные овощи. Посолить и варить до готовности. Перед концом варки добавить сливочное масло.

**Суп капустный с овощами**

1 л воды

200 г свежей белокочанной капусты 3 средних клубня картофеля 1 средняя морковь

1 небольшая луковица 1 средний помидор

1 средний корень петрушки

2 ст. ложки растительного масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки соль по вкусу

Свежую капусту нарезать на квадратики, картофель нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Лук, морковь и корень петрушки спассеровать в масле. В кастрюле нагреть воду, когда она закипит, добавить капусту, картофель, морковь, петрушку и лук, а за 5-10 мин до окончания варки добавить соль и натертый на мелкой терке помидор. При подаче посыпать зеленью.

**Суп картофельный с кольраби**

1 л воды

4 средних клубня картофеля

2 средних клубня кольраби 1 средняя морковь

1 небольшая луковица

1 средний корень петрушки

2 ст. ложки растительного масла соль по вкусу

Кольраби и картофель очистить и нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Лук, морковь и корень петрушки спассеровать в масле. В кастрюле нагреть воду, когда она закипит, добавить кольраби, картофель, морковь, петрушку и лук, посолить и варить до готовности.

**Фасолевый суп**

5 л воды

2 стакана сухой фасоли

5 средних клубней картофеля

2 небольшие луковицы 1 средняя морковь

1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы

3 ст. ложки растительного масла соль по вкусу

Замочить фасоль в холодной воде на ночь, довести до кипения и слить, залить заново холодной водой и варить в течение 1 часа. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, спассерованный лук, морковь. Довести до готовности. Перед выключением положить лавровый лист и кинзу.

**Суп с зеленой фасолью**

1 л воды

1 ст. ложка сливочного масла

1 средняя луковица

1 зубок чеснока

3 средних клубня картофеля

200 г зеленой замороженной фасоли

соль по вкусу

Лук и картофель нарезать кубиками, чеснок измельчить. Фасоль нарезать поперек наискось. Нагреть масло в большой кастрюле. Добавить лук и чеснок и пассеровать 3-4 мин до мягкости. Добавить картофель и готовить, помешивая, 2-3 мин. Добавить горячую воду, фасоль, довести до кипения, посолить и варить, пока овощи не будут готовы.

***Супы молочные***

**Молочный суп с картофелем и грибами**

2 стакана молока 1,5 стакана воды

300 г свежих шампиньонов 1 ст. ложка сливочного масла 1 небольшая луковица

3 клубня картофеля 1 лавровый лист соль по вкусу

Грибы нарезать соломкой и вместе с луком обжарить в кастрюле на масле, подлить кипяток, добавить нарезанный кубиками картофель, соль, лавровый лист и варить до готовности

картофеля. Затем подлить молоко, довести до кипения и снять с огня.

**Молочный суп с цветной капустой**

150 г цветной капусты

1 стакан воды

2 стакана молока

1 ст. ложка манной крупы соль, сливочное масло по вкусу

Разделить цветную капусту на соцветия, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15 мин. Затем капусту вынуть, в отвар всыпать манку и, помешивая, варить еще 15 мин. Подогреть молоко и влить его в суп, добавить отваренную цветную капусту. Поварить еще 5-7 мин. Взбить блендером до однородной массы. Добавить масло. К супу можно подать гренки.

***Супы из птицы***

**Суп из курицы с горохом в горшочке**

500 г курицы

0,5 стакана сушеного гороха 0,5 средней измельченной луковицы 2 средних нарезанных клубня картофеля 1 ч. ложка измельченной свежей мяты соль по вкусу

Горох замочить на ночь в холодной воде. Курицу нарезать небольшими кусочками и разложить по горшочкам. Добавить в каждый горшочек замоченный горох, лук, соль, залить водой и поставить в хорошо разогретую духовку. Когда вода закипит, убавить огонь до среднего и варить до готовности около 50 мин. После этого добавить в горшочки картофель и варить еще 15 мин. За 5 мин до готовности посыпать суп мятой. Подавать в горшочках.

**Суп с курицей и овощами в горшочке**

800 г куриной грудки 4,5 л воды

800 г свежей белокочанной капусты 4 средних клубня картофеля 4 средних помидора 1 средняя луковица 1 средняя морковь

1 средний корень петрушки

2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки соль по вкусу

Сварить мясо до полуготовности. В керамические горшочки разложить вареное мясо, морковь и петрушку, нарезанные соломкой, капусту, нарезанную тонкими крупными ломтями. Сверху положить нарезанные кружками помидоры, зелень и целый очищенный от кожуры картофель, посолить, поперчить. Все залить бульоном, плотно закрыть крышками и томить 1 час в духовке со средним нагревом, не давая кипеть.

## Вторые блюда

*Блюда из овощей и круп*

**Тушеная капуста с фасолью и грибами**

600 г свежей белокочанной капусты 50 г сушеных грибов

1 банка (400 г) консервированной белой фасоли 1 ст. ложка подсолнечного масла 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки соус соевый, соль по вкусу

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить на несколько часов или на ночь. Воду слить, грибы мелко нарезать и обжарить до готовности на подсолнечном масле. Капусту нашинковать, добавить к грибам, посыпав зеленью. Приправить капусту по вкусу соевым соусом и солью, перемешать, влить немного воды и тушить под крышкой. За 5 мин до готовности добавить фасоль.

**Кабачок, запеченный с травами**

1 ч. ложка сливочного масла

1 средний кабачок (около 800 г)

1 средняя луковица, нарезанная кубиками

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и петрушки

майонез и соль по вкусу

Нагреть духовку до 200 ˚С. Кабачок очистить, разрезать вдоль пополам, удалить семена. Нарезать кабачок на кусочки толщиной 5 см. Выложить на смазанный маслом противень лук, кабачки, посыпать зеленью, посолить и залить майонезом. Готовить 35 мин до мягкости.

**Кабачковые ленточки с мятой**

2 средних молодых кабачка (по 200-250 г каждый)

1 ст. ложка оливкового масла

2 зубка чеснока, каждый разрезать пополам

2 ст. ложки нарубленной свежей мяты соль по вкусу

Срезать концы кабачка. Овощечисткой или овощерезкой с лезвиями-насадками настругать кабачок вдоль на тонкие ленты. Разогреть масло с чесноком на среднем огне и обжарить чеснок, затем чеснок удалить. Выложить кабачки на сковородку, посолить и готовить, помешивая, 2 мин. Затем снять с огня и добавить нарубленную мяту. Подавать с рассыпчатым рисом.

**Рагу из кабачков**

1 средний кабачок

1 средний сладкий перец

1 средняя луковица

1 средняя морковь

2 средних помидора

3 ст. ложки подсолнечного масла 4-5 зубков чеснока

соль по вкусу

В толстостенную кастрюлю налить масло, нагреть, положить нарезанный кубиками лук, затем так же нарезанную морковь,

очищенный и нарезанный кубиками кабачок и сладкий перец. Накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить на медленном огне. Когда овощи будут готовы, добавить мелко нарезанные помидоры, через 5 мин мелко шинкованный чеснок, довести до кипения и выключить.

**Овощи с рисом и грибами**

1 средняя луковица

1 зубок чеснока

2 средние моркови

1 небольшой кабачок 300 г цветной капусты

100 г свежих или замороженных шампиньонов 100 г замороженного зеленого горошка 150 замороженной стручковой фасоли

2 средних помидора

0,5 стакана вареного риса подсолнечное масло, соль по вкусу

Измельчить лук и чеснок. Цветную капусту разобрать на соцветия. Нарезать кубиками морковь и кабачок, а грибы – ломтиками. Помидоры натереть на терке. Масло нагреть в сковороде, добавить лук, чеснок, фасоль, морковь, кабачок и горошек. Тушить 5 мин, затем добавить помидоры, цветную капусту, рис, грибы и тушить до готовности.

**Ризотто с цукини и капустой**

1 ст. ложка оливкового масла 1 небольшая луковица 125 г белокочанной капусты 1 зубок чеснока 300 г риса

1 л горячего овощного бульона 1 крупный кабачок цукини тертый мускатный орех соль по вкусу

Нагреть масло в кастрюле с толстым дном. Мелко нарезать лук и капусту и обжаривать 5-6 мин до мягкости. Раздавить чеснок, добавить его в кастрюлю и готовить 1 мин, помешивая. Добавить рис, перемешав, чтобы он был покрыт маслом. Готовить 2 мин.

Постепенно добавить бульон, по одной поварешке, постоянно помешивая, чтобы весь бульон полностью впитался перед добавлением следующей порции. Это займет около 15 мин. С помощью картофелечистки нарезать цукини тонкими ленточками. Добавить в ризотто с остатком бульона. Варить 5 мин, затем добавить мускатный орех и приправить

**Желтый рис**

2 стакана длиннозерного риса 1 ст. ложка сливочного масла 0,5 ч. ложки куркумы 4 стакана воды соль по вкусу

Тщательно промыть рис. Растопить масло, добавить в него соль, куркуму и рис, тщательно перемешать. Добавить воду. Накрыть крышкой и довести до кипения. Готовить в течение 5 мин, затем снять кастрюлю с огня. Оставить кастрюлю плотно

закрытой на 20 мин. Рис готов, если зернышко можно легко раздавить пальцами.

**Пряный рис с зеленой фасолью**

300 г риса басмати

1 ст. ложка растительного масла

солью.

1 ч. ложка семян зиры 5 шт. гвоздик

5 стручков кардамона 0,3 ч. ложки куркумы

100 г зеленой фасоли, свежей или замороженной

2 ст. ложки нарезанного и обжаренного миндаля соль по вкусу

Промыть рис в нескольких водах, замочить в холодной воде на 20 мин, слить. Нагреть масло в большой сковороде и добавить зиру, гвоздику и кардамон. Когда специи начнут потрескивать, добавить рис и перемешивать 3-4 мин на среднем огне. Добавить фасоль, соль, куркуму, 500 мл горячей воды. Довести до кипения, затем снизить огонь, накрыть и готовить 5-8 мин, пока вся вода не впитается. Разрыхлить рис вилкой и украсить поджаренным миндалем.

**Плов с горохом**

1 стакан гороха 0,5 стакана риса

2 стакана воды

2 средние луковицы

4 средние моркови

5 ст. ложек подсолнечного масла соль по вкусу

Горох замочить и сварить отдельно. Спассеровать нашинкованный лук и морковь, залить четырьмя стаканами холодной воды. Как только вода закипит, посолить и положить вареный горох. Через 10 мин засыпать промытый рис и увеличить огонь, пока не исчезнет сверху вода. Затем накрыть крышкой, сделать медленный огонь и довести до готовности.

**Макароны с овощами**

400 г средних по величине макарон

1 средний кабачок

2 средние моркови

2 средних корня петрушки

2 средние луковицы

1 лавровый лист

1 ст. ложка растительного масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа соль по вкусу

Морковь, лук, кабачки и корень петрушки нашинковать в виде лапши и спассеровать на масле, добавить немного воды и тушить еще 10-15 мин. Макароны отварить, добавить к ним

овощи и все перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

**Голубцы с картофелем**

1 средний кочан капусты (около 1-1,2 кг) 10 средних клубней картофеля

2 небольшие луковицы

4 ст. ложки подсолнечного масла 1 стакан молока 1 ст. ложка муки соль по вкусу

У промытого капустного кочана вырезать кочерыжку вместе с толстой частью листьев. Кочан опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10 мин, накрыв крышкой. Затем вынуть из воды и разобрать на листья. На середину внутренней стороны каждого листа положить по 1 ст. ложке фарша, прикрыть нижней черешковой частью листа, на нее подвернуть боковые части и затем обернуть верхней частью листа. Получившиеся конвертики уложить на противень, залить 0,5 стакана молока, перемешанного с мукой, и запекать в духовке 30-40 мин.

Для фарша: картофель очистить, отварить и горячим протереть через сито. Лук мелко нарезать и спассеровать в масле. В картофельное пюре добавить лук, соль, влить половину молока и перемешать.

**Голубцы овощные**

1 небольшой кочан капусты 0,5 стакана риса

1 средняя морковь

2 средние луковицы

2 ст. ложки подсолнечного масла

2 ст. ложки томатной пасты

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

соль по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Нарезать мелко морковь и лук.

Рис посолить и залить 1,5 стакана воды. Варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду, затем снять с огня, добавить топленое масло, зелень и смешать с морковью и луком. Голубцы завернуть, положить в кастрюлю, добавить томатную пасту и воду, тушить на слабом огне 30 мин. Также можно уложить голубцы на противень и запечь в духовке.

**Голубцы с чечевицей или фасолью**

1 небольшой кочан капусты

1 стакан чечевицы или фасоли 0,5 стакана риса

2 средние луковицы

2 ст. ложки томатной пасты соль по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Чечевицу или фасоль

замочить в холодной воде на несколько часов, отварить, соединить с отваренным отдельно рисом и измельченным луком. Посолить, завернуть в капустные листья, уложить в кастрюлю, добавить томатную пасту и тушить до готовности.

**Котлеты из фасоли**

0,5 стакана фасоли
2 средние луковицы
1 ст. ложка манной крупы
1 ч. ложка измельченной зелени кинзы
2 ст. ложки муки или панировочных сухарей белок 1 яйца
1 лавровый лист
подсолнечное масло, соль, томатный соус по вкусу

Фасоль замочить на несколько часов в холодной воде, отварить, перекрутить через мясорубку вместе с одной луковицей, добавить зелень кинзы, белок, немного манной крупы. Обвалянные в муке или в сухарях котлеты обжарить в масле, подавать с томатным соусом.

**Котлеты гороховые**

0,5 стакана геркулеса
2 стакана гороха
3 зубка чеснока
2 средние луковицы
2 ст. ложки панировочных сухарей или муки белок 1 яйца
подсолнечное масло, соль, томатный соус по вкусу

Горох замочить в холодной воде на несколько часов, отварить и перекрутить через мясорубку или измельчить в блендере вместе с геркулесом, чесноком и луком, добавить соль и белок. Обвалять котлеты в муке или сухарях и обжарить в масле. Подавать с томатным соусом.

**Котлеты из капусты**

500 г белокочанной капусты
1 небольшая луковица
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
3-4 ст. ложки панировочных сухарей или муки
белок 1 яйца
подсолнечное масло, соль по вкусу

Капусту нарезать ломтями и отварить в подсоленной воде, пока она не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Добавить мелко нарезанный лук, зелень петрушки, белок, панировочные сухари или муку, размешать, чтобы получилась густая смесь. Разделать котлеты, обвалять в сухарях или муке, обжарить в масле.

**Котлеты из капусты с картофелем**

500 г капусты

1 ломтик белого хлеба

2 средних клубня картофеля белок 1 яйца

2 ст. ложки манной крупы 1 ст. ложка муки

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки подсолнечное масло и соль по вкусу

Отварить капусту, дать стечь воде, пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом вместе с замоченным ломтиком белого хлеба и вареным картофелем. Посолить, поперчить, добавить манку, белок, зелень. Сформовать котлеты, обвалять в муке, обжарить в масле.

***Вторые блюда из птицы***

**Картофельно-куриные оладьи**

5 средних клубней картофеля

3 куриных филе

белок 2 яиц

3 ст. ложки муки

3 зубка чеснока 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки подсолнечное масло и соль по вкусу

Куриные грудки пропустить через мясорубку вместе с чесноком и зеленью.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке. Куриный фарш смешать с картофелем, добавить белки, муку, посолить. Выпекать оладьи на сковороде в большом количестве масла до готовности.

**Индейка, тушенная с фруктами**

500 г филе индейки

1 ст. ложка сливочного масла

1 стакан воды

1 небольшая луковица 150 г изюма без косточек

2 средних яблока

1 стакан яблочного сока 1 ст. ложка муки

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки соль по вкусу

Мясо индейки нарезать на куски, обвалять в муке и обжарить в масле до образования коричневой корочки. В конце жарения добавить шинкованный лук. Налить воды, посолить. Когда жидкость закипит, добавить нарезанные соломкой яблоки, изюм, сок и тушить на слабом огне под крышкой. В конце добавить зелень. На гарнир подать отварной рис и морковь.

## Десерты

**Оладьи с изюмом**

2,5 стакана муки

2 стакана молока

5 г сухих (или 15 г свежих) дрожжей 1 стакан изюма без косточек 0,5 ч. ложки соли

3 ст. ложки сахарного песка белок 1 яйца

0,5 стакана растительного масла

Муку просеять. Молоко немного подогреть и развести в нем дрожжи. В кастрюлю насыпать 1,5 стакана муки, добавить немного теплого молока и тщательно размешать, чтобы не было комочков. После этого развести тесто остальным молоком, перемешать, поставить в теплое место и дать подойти. Затем добавить остальную муку, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, белок, перемешать, дать тесту вторично подняться. К тесту примешать промытый изюм и дать ему 10 мин постоять, накрыв салфеткой. После этого обжарить оладьи в масле.

**Банановые оладьи с шоколадной крошкой**

2 спелых банана

3/4 стакана молока

белок 2 яиц

11/4 стакана муки

8 г разрыхлителя

1/4 стакана молотого миндаля

1 ст. ложка сахарного песка

1,5 ст. ложки тертого шоколада

растительное масло, соль по вкусу

Размять бананы вилкой в пюре. Добавить полпорции молока и слегка взбитые белки. Перемешать. Просеять в миску муку, разрыхлитель, сахар и соль, добавить молотый миндаль. В центре сделать углубление и влить оставшееся молоко. Перемешать. Добавить шоколад. Нагреть масло в сковороде и выкладывать смесь столовой ложкой. Когда тесто начнет пузыриться, перевернуть оладьи и обжарить с другой стороны.

**Сладкая запеканка из тыквы**

1 кг тыквы

150 г сливочного масла белки 4 яиц

2 ст. ложки сахарного песка 200 г лапши

корица, соль по вкусу

Лапшу отварить, дать стечь воде. Тыкву мелко нарезать, посолить и поджарить в масле, не прикрывая крышкой, затем смешать с лапшой. Белки взбить с сахаром, смешать с тыквой и лапшой, добавить корицу, снова перемешать, выложить в смазанный маслом глиняный горшок и запечь в духовке.

**Индийский вермишелевый пудинг**

1 ст. ложка миндаля, нарезанного тонкими пластинками

3 ст. ложки топленого масла 100 г мелкой вермишели

850 мл концентрированного молока

8 ст. ложек сахарного песка

6 сушеных фиников, очищенных от косточек и нарезанных

Растопить масло в большой кастрюле и слегка обжарить вермишель. Уменьшить огонь сразу же, так как вермишель очень быстро приобретет золотистый цвет и, если необходимо, снять кастрюлю с огня. Добавить молоко и медленно довести до кипения. Затем добавить масло, сахар и финики. Оставить на 10 мин, не накрывая крышкой, но помешивая. Когда блюдо начнет густеть, перелить десерт в вазочки и украсить миндалем.

## Напитки

**Компот из яблок и мандаринов**

1 л воды

3 средних яблока 3 средних мандарина 150 г сахарного песка

Яблоки вымыть, удалить у них семенную камеру и нарезать ломтиками. Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить фрукты. Дать закипеть еще 2-3 раза, а затем снять с огня и остудить.

**Компот из ревеня, свеклы и изюма**

1 л воды

2 средних черешка ревеня 100 г изюма

1 средняя свекла 150 г сахарного песка

Ревень промыть, очистить и нарезать кубиками. Изюм вымыть и перебрать. Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. В горячую воду положить свеклу, варить 3-5 мин, затем процедить. В процеженный свекольный отвар добавить сахар, ревень и изюм, варить еще 10 мин, а затем снять с огня и остудить.

**Компот из тыквы**

1 л воды 300 г тыквы

2 средних яблока 100 г кураги

1 ч. ложка корицы

сок 1 лимона

150 г сахарного песка

Тыкву вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. Яблоки вымыть, удалить у них семенную камеру и нарезать ломтиками. В горячую воду положить сахар и промытую курагу. Варить 10 мин, затем добавить тыкву, яблоки и корицу. Варить еще 5 мин, затем снять с огня и остудить.

# Тип Капха

## Салаты

Салаты старайтесь недосаливать, зато обязательно добавляйте в них перец и другие приправы. Заправляйте их рафинированным маслом, качественным майонезом или нежирным натуральным йогуртом. От сметаны и неочищенного масла стоит отказаться. Ни в коем случае не ешьте салат прямо из холодильника, дайте ему прогреться до комнатной температуры.

***Салаты из овощей***

**Салат из зеленого горошка с редькой**

2 средние черные редьки

200 г консервированного зеленого горошка

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа

майонез, перец по вкусу

Натереть на крупной терке очищенную редьку, посолить, добавить зеленый горошек, мелко нарезанные перья зеленого лука и рубленую зелень. Заправить салат майонезом и перцем.

**Салат из огурцов с гречневой кашей**

5 средних свежих огурцов 4 ст. ложки гречневой каши 3 зубка чеснока

1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея 1 небольшая луковица майонез и перец по вкусу

Очищенные огурцы нарежьте соломкой, добавьте гречневую кашу, натертый чеснок и мелко нарезанный лук. Затем все перемешайте, поперчите по вкусу и заправьте майонезом. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью сельдерея.

**Зимний капустный салат**

1 ч. ложка зернистой горчицы 1 ст. ложка лимонного сока

1 средний клубень корневого сельдерея, очищенный и мелко нашинкованный

225 г нашинкованной белокочанной капусты 1 крупная морковь, очищенная и натертая

1 пучок зеленого лука, мелко нарезанный

2 красных яблока, очищенных от сердцевины и нарезанных на кусочки

перец по вкусу

Смешать майонез, горчицу, лимонный сок и перец. Перемешать все овощи и яблоко. Затем полить майонезной

заправкой.

**Капустный салат с кукурузой**

1 средний кочан капусты

1 средний пучок зелени укропа

1 банка консервированной кукурузы

2 зубка чеснока майонез и перец по вкусу

Капусту нарезать мелкой соломкой. Слегка размять руками, посолить, добавить кукурузу, измельченный чеснок и нарезанный укроп. Заправить майонезом и перцем.

**Салат из фасоли, сельдерея и моркови**

0,5 стакана сухой фасоли

1 средняя морковь

2 небольшие луковицы

0,3 среднего клубня корневого сельдерея соль, перец, растительное масло по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук измельчить. Фасоль соединить с сельдереем, морковью и луком. Салат заправить солью, перцем и растительным маслом.

**Салат из репы и яблок**

3 средние репы 3 средних яблока 1 средняя морковь

1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея майонез, перец по вкусу

Репу, морковь и яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Сельдерей мелко нарезать и перемешать с овощами и фруктами. Заправить салат майонезом и перцем.

**Салат из запеченного баклажана**

2 средних баклажана

2 измельченных зубка чеснока

1 средний измельченный пучок кинзы

рафинированное растительное масло, соль и перец по вкусу

Баклажаны вымыть и целиком положить на противень в хорошо прогретую духовку. Запекать, пока кожура не потемнеет и баклажан не станет мягким. Баклажаны достать, слегка остудить, снять кожуру, мякоть крупно нарезать, соединить с чесноком и зеленью кинзы. Заправить маслом, солью и перцем.

**Салат из тушеной редьки**

1 кг редьки

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

3 зубка чеснока

1 ст. ложка соевого соуса

1 ч. ложка молотого кориандра

1 ч. ложка поджаренного кунжута

рафинированное растительное масло, молотый красный

перец по вкусу

В разогретую кастрюлю влить масло, положить тонко нарезанную редьку и заправить кориандром и соевым соусом. Накрыть крышкой и готовить до полного размягчения редьки. Затем заправить кунжутом, красным перцем, нашинкованным луком, измельченным чесноком.

**Салат из фасоли и кукурузы с грибами**

1 банка консервированной красной фасоли

1 банка консервированной кукурузы

1 банка консервированных шампиньонов

1 стакан очищенных семян подсолнечника, поджаренных

сок 1 небольшого лимона

рафинированное растительное масло, соль, перец по вкусу

Банки с фасолью, кукурузой и грибами открыть, сок слить, высыпать овощи в миску. Семечки поджарить без масла и добавить к овощам и грибам. Сок лимона, соль, перец и растительное масло взбить миксером и заправить салат. Заправлять перед подачей на стол, чтобы семечки не размякли.

**Салат из шампиньонов и овощей**

250 г отваренных шампиньонов 1 небольшой кабачок 1 средний баклажан

1 ст. ложка измельченного зеленого лука 1 ст. ложка измельченной зелени укропа майонез и перец по вкусу

Кабачки очистить от кожи и семян, нарезать кубиками величиной 1 см, сложить в дуршлаг и опустить на 2-3 мин в крутой соленый кипяток. Баклажаны нарезать такими же кубиками, так же, как и кабачки, сложить в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 5-7 мин. Остудить. Грибы нашинковать крупной соломкой, перемешать с луком, обсушенными холодными кабачками и баклажанами. Заправить майонезом, перцем и укропом.

**Салат из яблок с орехами и виноградом**

1 кг яблок

1 небольшой клубень корневого сельдерея 0,5 стакана молотых грецких орехов 0,5 стакана винограда без косточек майонез и перец по вкусу

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, вырезать сердцевину и нарезать на небольшие кусочки. Сельдерей очистить и натереть на терке. Все соединить, добавить виноград, орехи и заправить майонезом и перцем.

**Салат из тыквы и яблок**

200 г очищенной тыквы 2-3 средних яблока

1 небольшая морковь 1 ст. ложка тертого хрена майонез по вкусу

Тыкву натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, вырезать сердцевину и также натереть на терке. Морковь очистить и натереть на средней терке. Все перемешать, добавить хрен. Готовый салат выложить в салатницу и заправить майонезом.

***Салаты с птицей и мясом***

**Салат из свежих огурцов с куриным мясом**

3 средних огурца

половина средней куриной грудки 2 ст. ложки измельченного зеленого лука 1 измельченный зубок чеснока 1 ст. ложка соевого соуса

1 ст. ложка винного уксуса 0,5 ч. ложки горчицы

2 ст. ложки рафинированного растительного масла 1 ч. ложка кунжутного семени

1 куриное яйцо перец по вкусу

Курицу отварить, остудить и отделить мясо. Расщепить его на тонкие куски. Яйцо тщательно взбить, зажарить в виде блинчика. Получившийся омлет свернуть и нарезать тонкой лапшой. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Соединить мясо курицы с огурцами, добавить нашинкованный зеленый лук, чеснок, уксус, горчицу, масло, соевый соус, жареное кунжутное семя. Все тщательно перемешать. Готовое блюдо поставить на час в холодильник. Перед подачей на стол украсить лапшой из зажаренного яйца.

**Мексиканский салат с курицей**

350 г отварного мяса курицы, нарезанного на кубики 1 небольшая луковица, очищенная и тонко нарезанная 1 средний красный сладкий перец, очищенный от семян и мелко нарезанный

1 средний желтый сладкий перец, очищенный от семян и мелко нарезанный

1 среднее спелое авокадо 100 г консервированной кукурузы

2 средних помидора, нарезанных

**Для заправки:**

1 ч. ложка зернистой горчицы соль и молотый перец по вкусу

2 ч. ложки жидкого меда, подогретого

3 ст. ложки сока лайма или лимона

2 ст. ложки рафинированного растительного масла листья зеленого салата

1 небольшой красный перец чили, очищенный и тонко нарезанный чипсы

Смешать кубики курицы с луком и сладким перцем. Разрезать авокадо пополам, выбросить косточку, затем очистить и нарезать на кубики. Добавить к курице, кукурузе и помидорам. Смешать

горчицу с медом, затем добавить масло, перец, соль и сок лайма. Разложить листья салата на блюде, выложить салат сверху. Посыпать перцем чили и подавать с чипсами.

## Супы

Хотя представителям Капха и не требуется слишком много жидкости, особенно в процессе приема пищи, супы им так же необходимы, как и всем остальным. Другое дело – сколько именно супа им нужно. Лучше всего ограничиться 1-2 половниками в день, не больше. И не заправлять суп сметаной.

***Супы овощные***

**Суп из цветной капусты с овощами**

1 л воды

300 г цветной капусты

2 средние репы

2 средние моркови 1 средняя луковица

1 небольшой клубень корневого сельдерея растительное масло, перец, соль по вкусу

Репу, морковь и сельдерей вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук измельчить. Овощи спассеровать вместе в масле. Цветную капусту разобрать на соцветия. В кастрюлю с кипящей водой положить пассеровку. Еще через 15 мин добавить цветную капусту. Добавить перец и соль и варить до готовности.

**Суп карри с цветной капустой**

600 г цветной капусты

2 стебля черешкового сельдерея

1 средняя луковица

1 средняя морковь

4 ст. ложки растительного масла

2 ч. ложки порошка карри 1 л воды

4 нарезанные веточки кинзы соль по вкусу

Лук очистить, нарезать кубиками. Капусту очистить, разделить на соцветия, вымыть, обсушить. Сельдерей очистить и нарезать кубиками. Масло разогреть в сотейнике. Пассеровать лук, сельдерей и цветную капусту 2-3 мин. Добавить карри и готовить еще 1-2 мин. Влить 1 л горячей воды и готовить на среднем огне 10-12 мин. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Сотейник снять с огня. Пюрировать капусту с сельдереем миксером или в блендере. Приправить солью и перцем. Оставшееся масло разогреть в сковороде. Пассеровать морковь 2-3 мин и положить в суп. Суп довести до кипения, приправить солью и карри. Украсить кинзой.

**Суп-пюре из кольраби с овощами**

1,5 л воды

3 средних клубня кольраби 1 средняя луковица

1 средняя морковь

1 средняя репа

1 средний корень петрушки

1 ст. ложка сливочного масла перец, соль по вкусу

Все овощи вымыть, очистить и нарезать. В кастрюле нагреть воду, добавить овощи. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, накрыв крышкой, 40 мин. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить соль, перец и масло и подогреть, не доводя до кипения.

**Гороховый суп с сельдереем**

2 л воды

1,5 стакана зеленого или желтого сухого гороха

3 ст. ложки растительного масла 1 средняя луковица 2 стебля черешкового сельдерея 1 средняя морковь соль и перец по вкусу

Налить воду в кастрюлю и довести до кипения, затем добавить горох, перемешать и варить на медленном огне около 30 мин. Морковь, сельдерей и лук нарезать кубиками. Нагреть масло на сковородке и спассеровать подготовленные овощи. После этого овощи переложить в суп, добавить перец и соль, накрыть крышкой и готовить 40-50 мин.

**Индийский суп с зеленым горошком**

1 л воды

2 ст. ложки растительного масла

4 средних клубня картофеля, мелко нарезанного

1 большая нарезанная луковица

2 раздавленных зубка чеснока

по 1 ч. ложке куркумы, кориандра и тмина 1 средний нарезанный красный перец чили 100 г замороженного горошка 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы соль и перец по вкусу

Разогреть масло в большой сковороде, добавить нарезанный картофель, лук и чеснок. Обжаривать около 5 мин, постоянно помешивая. Добавить специи и готовить еще 1 мин, помешивая. Добавить 1 л горячей воды и чили, довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить около 20 мин. Добавить горошек и готовить еще 5 мин. Разлить по тарелкам, украсив кинзой. Подавать с теплым хрустящим хлебом

**Суп из овощей с фасолью**

1,5 л воды

0,5 стакана сухой фасоли 1 небольшая луковица 1 средний стебель лука-порея 1 средняя морковь

200 г замороженной цветной капусты 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы растительное масло и соль по вкусу

Замочить фасоль в холодной воде на ночь, довести до кипения и слить, залить заново холодной водой и варить в течение 1 ч. Луковицу и морковь мелко нарезать, белую часть лука-порея нарезать кольцами. Цветную капусту разрезать на небольшие кочешки. Все овощи добавить к фасоли и варить до готовности. В конце добавить соль, кинзу и немного растительного масла.

**Суп-пюре из тыквы с овощами**

1,5 л воды

500 г очищенной тыквы

1 небольшой лук-порей

0,5 среднего клубня корневого сельдерея

1 ч. ложка сливочного масла

перец, соль по вкусу

Очистить и нарезать сельдерей. Лук-порей и тыкву нарезать кусочками. В кастрюле нагреть воду, добавить овощи. Довести до кипения, снизить огонь и варить, накрыв крышкой, 40 мин. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить перец, соль, масло и подогреть, не доводя до кипения.

**Суп картофельный с летними овощами**

3,5 л воды

3 средних клубня картофеля

3 средние моркови

4 средних помидора

1 средний кабачок

2 средних сладких перца 1 большая луковица

3 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа растительное масло, соль, перец по вкусу

Картофель, кабачки, перец очистить, нарезать кубиками. В кастрюле нагреть воду, когда она закипит, добавить подготовленные овощи. Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь и спассеровать в масле. Переложить в кастрюлю, варить еще 10-15 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

**Суп из овощей с кукурузой**

1 л воды

300 г свежей белокочанной капусты 1 средняя луковица 1 средняя морковь

по 1 среднему корню петрушки и сельдерея 1 стакан свежих зерен кукурузы

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и петрушки растительное масло, соль по вкусу

Лук, морковь, петрушку и сельдерей нарезать кубиками, слегка спассеровать в небольшом количестве растительного

масла. Капусту нарезать шашками, положить в кипящую воду, довести до кипения, добавить пассерованные овощи и кукурузу, посолить и варить 10-15 мин. При подаче посыпать зеленью.

**Мексиканский суп со сладким перцем и кукурузой**

300 г консервированной кукурузы
1 средний оранжевый или красный сладкий перец
1 средний зеленый сладкий перец
1 маленькая луковица
3 средних помидора
0,5 стакана воды
1,5 стакана томатного сока
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
растительное масло, соль, красный молотый перец по вкусу

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить семена и тоже нарезать. Лук нарезать мелко. Разогреть масло в кастрюле на среднем огне. Добавить перец и готовить, помешивая, 3 мин. Затем добавить лук и готовить еще 2 мин. После добавить помидоры, кукурузу. Продолжать готовить, часто помешивая, еще 1 мин. Влить воду и томатный сок и, когда он закипит, уменьшить огонь, приправить, накрыть и готовить еще 4-5 мин. Разлить по тарелкам и украсить зеленым луком и кинзой.

**Гречневый суп**

1,5 л воды
1 средняя луковица
2 средние моркови
1 стакан гречневой крупы
2 средних клубня картофеля 1 лавровый лист
1 ч. ложка сливочного масла сливочное масло, соль, перец по вкусу

Воду вскипятить, посолить, добавить нарезанный кубиками картофель, лук и морковь, гречневую крупу, лавровый лист, масло, перец и соль. Варить до готовности.

***Супы из курицы***

**Суп из курицы с сельдереем**

1 л воды
0,5 средней курицы 1 средняя морковь
1 большой клубень корневого сельдерея
1 небольшая репа
1 средняя луковица
100 г свежих шампиньонов
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
соль по вкусу

Из курицы сварить бульон. Затем курицу достать, мясо отделить от костей и нарезать. Мелко нарезать лук. Сельдерей, морковь и репу очистить и нарезать соломкой. Так же нарезать шампиньоны. Бульон снова нагреть и, когда он закипит, положить в него соль, подготовленные овощи и грибы. Когда овощи будут готовы, добавить в суп куриное мясо и зелень и варить еще 5 мин.

**Суп пшенный**

3 л воды

0,5 средней курицы 0,5 стакана пшена

3 средних нарезанных клубня картофеля

1 ст. ложка сливочного масла

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки соль, перец по вкусу

Курицу отварить, бульон процедить, мясо отделить от костей, нарезать. Отдельно отварить пшено практически до готовности. Бульон нагреть, положить в него картофель. Когда картофель сварится, положить в суп отваренное пшено, разделанное куриное мясо, приправить солью, перцем и маслом и варить на среднем огне минут 10. Перед подачей посыпать зеленью.

**Куриный суп со сладким перцем и помидорами**

2 л воды

0,5 средней курицы 2 средних сладких перца 2 средних клубня картофеля 2 средних помидора 2 средние моркови

2 средние луковицы соль, перец, зира по вкусу

Курицу с костями нарезать на куски. Залить холодной водой и поставить на огонь. В процессе варки снимать пену. Сладкий перец крупно нарезать. Картофель, помидоры, морковь, лук нарезать кусочками или дольками среднего размера.

Через 1 ч варки добавить в суп перец, затем – остальные подготовленные овощи. Добавить соль, перец и зиру и варить до готовности мяса. Если курица молодая, то суп варится не более 1,5 ч, если старая – то до 2 ч.

## Вторые блюда

***Блюда из овощей и круп***

**Кабачки, запеченные с цветной капустой**

2 средних кабачка 500 г цветной капусты 4 зубка чеснока

2 ч. ложки измельченной зелени петрушки немного растительного масла, перец, соль по вкусу

Очищенные средней величины кабачки нарезать кружочками. Цветную капусту вымыть, перебрать и разобрать на соцветия. Овощи уложить в толстостенную посуду, пересыпая измельченным чесноком, солью, перцем и зеленью, сбрызнуть

сверху растительным маслом и поставить в духовку.

**Баклажаны с ореховым соусом**

4 больших баклажана

1,5 стакана измельченных грецких орехов

0,5 л кипятка

0,5 стакана измельченного зеленого лука

рафинированное растительное масло, соль и специи по вкусу

Баклажаны нарезать кружками, обжарить в растительном масле и откинуть на дуршлаг. Орехи смешать с луком, специями, солью и развести кипящей водой до консистенции сметаны. В посуду сложить слоями, чередуя баклажаны с ореховым соусом, так чтобы последний слой заканчивался соусом. Оставить на 3-5 ч.

**Рагу овощное из баклажанов**

6 средних клубня картофеля 2-3 небольших баклажана 1 средняя луковица 2-3 средних помидора 2-3 средних сладких перца

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа рафинированное растительное масло, соль, перец молотый по вкусу

Очищенные и промытые картофель, баклажаны, репчатый лук нарезать кубиками, посолить, посыпать молотым перцем и сложить в толстостенную кастрюлю. Добавить нарезанные дольками свежие помидоры, нарезанный соломкой сладкий перец, масло, соль, перец и, закрыв крышкой, припустить до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

**Картофель с тыквой**

8 средних клубней картофеля 200 г очищенной тыквы 2 средние луковицы 2 средние моркови

1 средний корень петрушки 5 зубков чеснока

2 ст. ложки растительного масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа рафинированное растительное масло, перец, соль по вкусу

Картофель и остальные овощи нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, добавить соль, масло, тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности положить мелко нарубленный чеснок. При подаче посыпать зеленью.

**Тыква, тушенная с овощами**

500 г очищенной тыквы 3 средние луковицы

1 средняя морковь

2 ч. ложки измельченной зелени петрушки 1 ч. ложка сливочного масла

перец, соль по вкусу

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, лук нарезать мелко,

морковь натереть на средней терке. Овощи перемешать, добавить масло, зелень петрушки, перец, соль и тушить до готовности.

**Кукуруза в горшочке**

4 средних початка кукурузы 0,3 стакана воды 2 ст. ложки сливочного масла соль по вкусу

Положить очищенные и разрезанные на три части початки в керамический горшок, добавить воду, соль и сливочное масло. Накрыть крышкой и запекать 30 мин при температуре 220°С.

**Гречневая каша с морковью и сельдереем**

2,5 стакана гречневой крупы

1 средняя морковь

0,5 среднего клубня корневого сельдерея

2 ст. ложки рафинированного растительного масла перец, соль и зелень по вкусу

В закипевшую воду всыпать крупу и размешать. Спассеровать натертые на крупной терке морковь и сельдерей. Когда каша загустеет, добавить в нее пассеровку, зелень, соль, перец и довести до готовности.

**Перловая каша с морковью**

1 стакан перловой крупы 1 средняя морковь

1 средняя луковица

рафинированное растительное масло, перец, соль по вкусу

Перловую крупу перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 10-12 ч. Затем воду слить, крупу положить в 1 л кипящей воды и варить до готовности. В конце добавить соль, пассерованные в растительном масле морковь и лук, приправить перцем и солью и поставить в нагретую духовку на 20 мин для упревания.

**Пшенная каша с овощами**

2 стакана воды

1 стакан пшена

2 средние луковицы

2 средние моркови

3 средних клубня картофеля 1 ст. ложка сливочного масла 1 ст. ложка томатной пасты соль по вкусу

В посуде с толстым дном спассеровать мелко нарезанные лук и морковь, туда же добавить томатную пасту. Затем залить 2 стаканами горячей воды. Когда вода закипит, посолить, добавить нарезанный кубиками картофель и пшено. Довести до готовности и снять с огня.

**Гречневая каша с овощами**

1 стакан гречневой крупы

3 средние моркови

1 средняя свекла

3 небольших помидора

1 стакан измельченной капусты кольраби

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и сельдерея

сливочное масло, соль и перец по вкусу

Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кусочками. Гречневую крупу перебрать, промыть. На дно кастрюли первым слоем уложить свеклу, вторым – треть количества гречневой крупы, третьим слоем – морковь, четвертым – треть гречки, пятым слоем – кольраби, шестым слоем – оставшуюся крупу, седьмым слоем – помидоры. Сверху кашу залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, варить 6-8 мин и настаивать 20-25 мин без нагревания при закрытой крышке. Подавать к столу с маслом, посыпать зеленью.

**Котлеты из цветной капусты**

800 г цветной капусты

200 г сухарей из пшеничного хлеба

3 ст. ложки муки

1 куриное яйцо

рафинированное растительное масло перец, соль по вкусу

Кочан цветной капусты отварить в подсоленной воде, протереть. Сухари разломать, залить горячей водой, дать остыть, отжать и соединить с капустой. Размешать массу, добавить масло, муку, яйцо, посыпать крошками от сухарей, приправить. Сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в масле.

**Котлеты из гречневой крупы и гороха**

0,5 стакана гречневой крупы 0,5 стакана сухого гороха 1 большая луковица 3 зубка чеснока

1 куриное яйцо

2 ст. ложки панировочных сухарей

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

рафинированное растительное масло, соль, молотый душистый

перец, томатный соус по вкусу

Отварить отдельно гречневую крупу и горох. Перемешать и измельчить до состояния пюре. Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, зелень петрушки, измельченный чеснок, яйцо, соль, душистый молотый перец. Сформовать из фарша котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в масле. Подавать с томатным соусом.

**Голубцы с пшенной кашей**

1 небольшой кочан капусты 0,5 стакана пшена

1 стакан томатного соуса

2 средние луковицы

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы и петрушки

рафинированное растительное масло, перец, соль по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле. Сварить густую пшенную кашу, добавить спассерованный лук и зелень, посолить. Завернуть фарш в подготовленные листья капусты, сложить в кастрюлю, залить томатным соусом и довести до готовности.

**Оладьи из тыквы и картофеля**

500 г тыквы 500 г картофеля

2 ст. ложки муки 2 куриных яйца

рафинированное растительное масло, соль по вкусу

Тыкву и сырой картофель натереть на терке, тщательно отжать. Добавить муку, яйца, соль. Жарить на растительном масле, подавать с томатным соусом.

***Блюда из курицы***

Людям типа Капха прекрасно подходят пряные и острые блюда индийской и других восточных кухонь. Главное в этом случае – не переедать и не увлекаться излишне тяжелой и жирной едой.

**Курица в горшочке с тыквой и грибами**

300 г куриного филе 600 г очищенной тыквы 50 г сушеных грибов 2 средние луковицы 0,5 стакана воды соль и перец по вкусу

Грибы замочить на 1 ч в холодной воде, затем дать стечь воде и нарезать. Тыкву нарезать кубиками. Так же нарезать курицу и лук. Все сложить в горшочек, добавить соль, перец и воду и тушить в духовке до готовности.

**Пряная запеченная курица**

4 филе курицы

1 ст. ложка молотого миндаля

1 ст. ложка измельченного сушеного кокоса

1 средняя мелко нарезанная луковица

1 ч. ложка свежего мелко нарезанного корня имбиря

1 ч. ложка измельченного чеснока

1 ч. ложка порошка чили

1,5 ч. ложки смеси специй гарам масала

0,5 стакана нежирного натурального йогурта

рафинированное растительное масло и соль по вкусу

В кастрюле с толстым дном обжарить без масла молотый миндаль и кокос. Отставить. Нагреть масло в сковороде и обжарить лук, помешивая, до золотистого цвета. Положить в миску имбирь, чеснок, порошок чили, гарам масала и соль. Перемешать с йогуртом. Добавить миндаль и кокос. Перемешать. Добавить лук к специям и отставить. Разложить курицу на дне

огнеупорной формы для запекания. Сверху выложить йогуртовый соус. Запекать в разогретой духовке при 180 ˚С в течение 35-45 мин. Проверить, готова ли курица, проткнув самую толстую часть острым ножом. Если сок прозрачный, курица готова. Подавать со свежей кинзой, зеленым салатом и дольками лимона.

**Запеченная курица с гречневой крупой на курином бульоне**

1 средняя курица

2 стакана гречневой крупы 1 средняя луковица

1 лавровый лист

3 измельченных зубка чеснока

по 1 ст. ложке измельченной зелени кинзы, укропа и петрушки соль и перец по вкусу

Включить духовку на 200 ˚С. Разрубить курицу на несколько частей и положить в кипящую воду, добавив целую луковицу и лавровый лист. Готовить 20 мин. Чтобы сделать блюдо менее калорийным, удалить предварительно кожу с курицы. Разложить части курицы на противень, сверху посыпать измельченным чесноком, травами. Запекать 30 мин. Одновременно сварить в полученном бульоне гречневую крупу, предварительно убрав из него луковицу. Курицу подавать вместе с гречневым гарниром.

**Курица с зеленым луком по-китайски**

600-700 г куриной грудки

1 ст. ложка свежего тертого имбиря

1 раздавленный зубок чеснока

2 ст. ложки соевого соуса

1 стакан измельченного зеленого лука рафинированное растительное масло, соль по вкусу

Нарезать куриные грудки на полоски и замариновать в течение 2 ч в смеси из имбиря, чеснока и соевого соуса. Слить и сохранить маринад. Обжарить курицу на сковородке в масле с нарезанным зеленым луком. Влить в сковороду маринад и вскипятить.

**Куриные котлеты с капустой**

500 г капусты

500 г куриного фарша

1 небольшая измельченная луковица

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или сельдерея

рафинированное растительное масло, соль, молотый черный перец по вкусу

Отварить капусту до готовности, дать стечь воде, пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом, смешать с куриным фаршем, луком и зеленью, тщательно перемешать, посолить и поперчить. Сформовать котлеты и обжарить в масле.

*Блюда из баранины*

**Баранина в соусе карри**

450 г баранины, нарезанной кубиками

2 ч. ложки молотой зиры

2 ч. ложки молотого кориандра

2 ч. ложки сушеного кокоса

1 ч. ложка семян горчицы

2 ч. ложки семени кунжута

1 ч. ложка свежего мелко нарезанного корня имбиря 1 ч. ложка свежего измельченного чеснока

1 ч. ложка порошка чили

3 средние нарезанные луковицы 850 мл воды

2 ст. ложки лимонного сока

2 зеленых перца чили, разрезанных пополам рафинированное растительное масло и соль по вкусу

Обжарить без масла молотую зиру, кориандр, кокос, горчичные и кунжутные семечки, потряхивая сковороду, чтобы специи не пригорели. Затем размельчить специи в ступке пестиком. В большой миске смешать молотые специи с имбирем, чесноком, порошком чили, солью и кусочками баранины. В отдельной кастрюле нагреть масло и обжарить лук до коричневого цвета. Добавить мясную смесь в лук и обжаривать 5-7 мин на медленном огне. Добавить воду и готовить 45 мин, помешивая. Когда мясо готово, снять с огня и побрызгать лимонным соком. В отдельной кастрюле нагреть оставшееся масло и добавить зеленые чили. Уменьшить огонь и накрыть крышкой. Снять с огня через 30 с и дать остыть. Полить смесью масла с чили карри сверху и подавать горячим.

**Пряные отбивные из баранины**

1 кг отбивных из баранины

2 ч. ложки свежего мелко нарезанного корня имбиря 2 ч. ложки свежего измельченного чеснока

1 ч. ложка молотого черного перца 1 ч. ложка смеси специй гарам масала

1 ч. ложка семян зиры 850 мл воды

2 куриных яйца

рафинированное растительное масло и соль по вкусу

Острым ножом срезать излишек жира с отбивных. Смешать имбирь, чеснок, перец, гарам масала, зиру и соль, натереть специями отбивные. Довести воду до кипения, добавить мясо и специи и готовить около 45 мин, помешивая. Когда вся вода испарится, снять с огня и дать остыть. Вилкой взбить яйца в большой миске. Нагреть в сковороде масло. Окунуть каждую отбивную в яйцо, затем обжарить в кастрюле 3 мин, перевернув

один раз. Переложить на большое блюдо и подавать с картофелем и лимоном. Подавать горячими.

**Баранина в горшочке с овощами**

600 г баранины

6 средних клубней картофеля, нарезанных ломтиками

4 средние луковицы, нарезанные кружочками 200 г замороженной стручковой фасоли

2 средних нарезанных помидора

1 средний нарезанный баклажан

по 0,5 измельченных корня петрушки и сельдерея

перец черный молотый, соль, зелень петрушки или кинзы по вкусу

Баранью лопатку помыть, нарезать на куски по 3-4 на порцию, сложить в горшочек вперемешку с кружочками лука, кусочками картофеля, баклажанов, стручковой фасолью. Сверху положить корни петрушки и сельдерея. Все посолить, поперчить, залить горячей водой так, чтобы она только покрыла продукты, поместить в духовку и варить при слабом кипении до готовности, периодически снимая пену; в конце положить измельченные помидоры.

Горшочек с готовой бараниной вынуть из духовки, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы или петрушки. Подать баранину в том же горшочке, можно разложить по тарелкам.

**Баклажаны, фаршированные бараниной**

500 г баранины

5 средних баклажанов

2 средние измельченные луковицы

1 средний нарезанный кубиками сладкий перец

3 средних нарезанных помидора соль, перец по вкусу

Взять мелко порубленную баранину, можно сделать фарш, посолить, поперчить. Помыть баклажаны и, не разрезая вдоль, вынуть середину, а вместо нее положить баранину. Полученные фаршированные баклажаны тушить в соусе из мелко нарезанных помидоров, сладкого перца, лука и нарезанной кубиками сердцевины баклажанов.

## Десерты

Необходимо помнить, что представителям типа Капха вредно увлекаться сладостями, особенно если в них содержится сахар. Но поскольку многие Капха совсем не могут без сладкого, им нужны свои, особенные десерты. Главное, чтобы источником сладости в них выступал только мед, но и его не должно быть слишком много.

**Сладкий морковный суп**

5 крупных морковей 2 ст. ложки толченого миндаля 100 г изюма без косточек 1 л молока

сок и измельченная цедра 0,5 лимона мед и ваниль по вкусу

Морковь натереть на крупной терке. Добавить миндаль, изюм, цедру и ваниль. Залить кипящей водой так, чтобы она была на уровне морковки. Варить на маленьком огне 10 мин. Добавить молоко, лимонный сок и мед. Прогреть еще раз, но не кипятить. Подавать, посыпав толченым миндалем.

**Запеченная тыква с кунжутом**

800 г очищенной тыквы

3 ст. ложки рафинированного растительного масла 3 ст. ложки жидкого меда

1 ст. ложка апельсинового сока

2 ст. ложки семян кунжута

Разогреть духовку до 200 °С. Очистить тыкву и нарезать на кусочки по 4 см. Положить тыкву в кастрюлю с кипящей водой, снова довести до кипения и варить 4 мин до мягкости снаружи, но сохранения плотности внутри. Слить и обсушить. Налить растительное масло в форму и разогревать 5 мин. Аккуратно добавить тыкву в масло и перемешать. Запекать 35 мин до появления коричневой корочки. Слить лишнее масло. Перемешать мед, апельсиновый сок с кунжутными семечками и побрызгать тыкву. Готовить еще 5 мин.

**Тыквенный пирог**

2 ст. ложки сливочного масла

3 ст. ложки меда 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха

2 ст. ложки молотой корицы

400 г очищенной тыквы, нарезанной кусочками

225 г готового песочного теста

1 куриное яйцо

Соединить масло, мед, мускатный орех и корицу в большой кастрюле, подогреть слегка, чтобы растопить масло. Добавить тыкву, готовить 10-15 мин до мягкости, помешивая. Остудить. Разогреть духовку до 200 °С и нагреть в ней противень. Взять круглую форму для пирога диаметром 23 см, раскатать половину теста и проложить дно формы. Сверху выложить тыквенную начинку и раскатать вторую половину теста. Накрыть пирог вторым пластом теста и обрезать края. Из обрезков можно сделать маленькие листики и прикрепить их взбитым яйцом на края пирога. Смазать всю поверхность пирога яйцом. Проткнуть 2-3 дырочки в «крышке» пирога, чтобы выходили пары. Поставить форму на разогретый противень и запекать 25-30 мин. Подавать теплым.

**Медовый пирог с изюмом**

0,5 стакана меда

1 стакан рафинированного растительного масла

1 стакан изюма без косточек

1 ч. ложка соды

1,5 ч. ложки корицы

4 стакана муки

1 ст. ложка столового уксуса

2 стакана воды

Мед растворить в двух стаканах воды, смешать с растительным маслом, добавить корицу, изюм, соду. Все перемешать, понемногу подсыпая муку. В готовое тесто перед самой выпечкой добавить уксус. Выпекать около 50 мин.

**Кокосовая сладость**

6 ст. ложек сливочного масла 200 г сушеного кокоса 0,3 стакана молока

3 ст. ложки меда

Положить масло в кастрюлю с толстым дном и растопить его на медленном огне, помешивая, чтобы масло не пригорело. Добавить кокос и варить, перемешивая, 5-7 мин. Снять с огня, отставить и дать смеси немного остыть. Когда достаточно остынет, сформировать ее в длинные блоки и нарезать на равные прямоугольники. Дать застыть в течение 1 ч и подавать.

**Яблоки, запеченные с орехами**

6 средних яблок, разрезанных пополам и очищенных от сердцевины

1 ст. ложка миндаля, нарезанного тонкими хлопьями 1 ст. ложка кедровых орехов 1 ч. ложка семян подсолнечника жидкий мед по вкусу

Разогреть духовку до 190 °С. Запекать яблоки 20 мин до мягкости. Переложить на тарелку, полить медом и посыпать орехами.

**Салат из винограда, апельсинов и киви**

3 средних киви

100 г темного винограда без косточек 2 средних сладких апельсина натуральный нежирный йогурт немного меда по вкусу

Киви очистить и нарезать на кружочки, смешать с виноградом и очищенными и разделенными на сегменты апельсинами. Фрукты разделить по бокалам, полить медом и сверху выложить по ложке йогурта.

**Груши в клюквенном соке**

1,5 стакана клюквенного сока 0,3 стакана клюквы

3 ст. ложки меда

4 средние жесткие груши, очищенные от кожуры, но с

плодоножками

Вылить клюквенный сок в большую кастрюлю, добавить клюкву и мед. Довести до кипения на среднем огне. Добавить груши, уменьшить огонь. Варить 20 мин, пока груши не станут мягкими. Снять с огня. Дать грушам остыть в соке. Подавать с соком, в котором готовились груши.

**Теплый фруктовый салат**

цедра 0,5 лимона, измельченная цедра 0,5 апельсина, измельченная

4 средних красных грейпфрута 4 крупных апельсина 1 очищенный ананас

1 палочка корицы

6 бутонов гвоздики

2 ст. ложки меда 1,5 стакана воды

Перемешать мед с водой, пока не растворится. Добавить корицу, гвоздику и цедру. Довести до кипения, варить 15 мин, оставить на 30 мин. Очистить и разобрать на сегменты грейпфруты и апельсины. Нарезать ананас на кусочки. Перелить сироп в кастрюлю и довести до кипения. Добавить фрукты, варить 3 мин. Достать палочку корицы и гвоздику. Подавать теплым.

**Салат из хурмы**

3 большие хурмы

1 ст. ложка измельченных ядер фундука мед по вкусу

Хурму разрезать на несколько частей, полить медом, поставить на 10-15 мин в духовку, разогретую до 180 ˚С. Подать, посыпав фундуком.

## Напитки

Представителям типа Капха вредны холодные, излишне сладкие напитки. Об этом стоит помнить. Для подслащивания необходимо использовать только мед. Для Капхи подходит большинство травяных чаев, кроме тех, которые имеют сладкий вкус и способствуют образованию слизи (как, например, чай из солодки).

**Чай с чабрецом**

черного чая – 1 часть травы чабреца – 1 часть травы зверобоя – 1 часть листьев брусники – 1 часть мед по вкусу

Травяную смесь залить кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 5-7 мин. Использовать как заварку, в чай добавлять мед.

**Витаминный летний чай**

листьев ежевики – 1 часть травы зверобоя – 1 часть травы чабреца – 1 часть мед по вкусу

Смесь сушеных трав залить кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 7-10 мин. В чай добавлять мед.

**Напиток из сельдерея, моркови, лука и яблок**

4 средние моркови

1 средний клубень корневого сельдерея

1 небольшая луковица

1 среднее яблоко

1,5 стакана минеральной воды

перец, соль, мед по вкусу

Овощи тщательно вымыть, очистить, отжать сок. Добавить воду, приправить, хорошо размешать, разлить по стаканам.

**Осенний напиток из овощей**

4 средние моркови

2 средних корня петрушки

1 небольшой клубень корневого сельдерея

2 стакана свекольного кваса

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки мед по вкусу

Морковь, петрушку и сельдерей тщательно вымыть, очистить, отжать сок. Соединить овощной сок со свекольным квасом, размешать и приправить по вкусу. Разлить по стаканам. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

**Напиток из тыквы и клюквы**

1 кг очищенной тыквы

0,5 стакана клюквенного сока

2 ст. ложки меда

0,5 стакана кипяченой воды

Тыкву вымыть, отжать сок. Добавить клюквенный сок и воду, приправить медом.

**Напиток из редьки и яблок**

2 стакана кипяченой воды

3 средние редьки 3 крупных яблока соль и мед по вкусу

Редьку вымыть, очистить, отжать сок. Яблоки вымыть, нарезать четвертинками, удалив сердцевины, и также отжать сок. Яблочный сок смешать с соком редьки, водой, затем приправить по вкусу солью и медом.

# Система питания для городского жителя. Исцеление по Ниши

Состояние здоровья Ниши – создателя удивительной системы исцеления и оздоровления, – когда он еще юношей приступил к сбору информации о возможностях самоисцеления, было таково, что врачи предсказывали: он не доживет и до двадцати лет. Однако великому японскому натуропату удалось победить свои немощи и прожить долгую, плодотворную жизнь. Борясь за себя, свое здоровье, Кацудзо Ниши «на себе» постиг многие закономерности физиологии человека, сформулировал Золотые правила здоровья.

Эти правила помогли почти полвека спустя Майе Федоровне Гогулан, которой был поставлен страшный диагноз – рак, преодолеть болезнь, не оставляющую надежд ни старому, ни малому.

Майя Гогулан дополнила рекомендации Ниши большим количеством рецептов и методик, почерпнутых из сокровищницы народной медицины. Именно эта отважная женщина, бросившая вызов онкологии и победившая ее, стала популяризатором новой для россиян системы оздоровления.

Люди начали претворять в жизнь заветы Ниши. Многим удалось кардинально поправить свое здоровье. Но система Ниши —Гогулан – это не таблетка немедленного действия. Лекарство можно принять один раз, чтобы снять внезапную боль, снизить давление, заблокировать проявления насморка и пр. Оздоровительная система – это, если можно так сказать, «лекарство пролонгированного действия и приема». Она должна стать образом вашей жизни, войти в плоть и кровь. Только в этом случае вы сможете распрощаться с болезнями.

Следование Правилам здоровья Кацудзо Ниши делает настоящие чудеса. А расскажет вам о них верный последователь системы Ниши – Сергей Дьяченко.

# Шесть правил здоровья Ниши

Перед вами Золотые правила здоровья, которые уже помогли и продолжают помогать тысячам людей во всем мире. Мою жизнь эти правила изменили до неузнаваемости.

## Целебный ниши

Когда все это случилось, мне было всего 22 года. Море здоровья, силы, радости жизни и ветер в голове. Бегал из института на танцы, с танцев в ресторан, а оттуда на вокзал грузить вагоны, потому что на стипендию не шибко-то развернешься и по ресторанам не походишь Между тем хотелось денег и красивой жизни. Слава богу, сил на все хватало. И вот ночь, вокзал, запасной путь, вагон с краской. Огромные бочки по 80 кг каждая. Неверное движение, чья-то халтура – и штабель из бочек пошатнулся. Я оказался погребен под этой грудой. Как выжил, не знаю. Но тогда мне казалось, что выжил напрасно, зря, лучше б сразу насмерть, потому что ног я теперь не чувствовал. Перелом позвоночника сделал из здорового сильного парня инвалида. Мама привезла меня из больницы, вкатила кресло в комнату, поставила к окну. Вот этот вид и стал моим утешением в течение ближайших 10 месяцев. За это время я превратился в ужасное существо – злое, вечно недовольное, обиженное на весь мир. И наверное, я бы и дальше отравлял жизнь близким, если бы не маленькая брошюрка, принесенная мне (как я теперь понимаю, не случайно) одним из прознавших про мою беду школьных приятелей. Это был перевод английской статьи «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по биосистеме здоровья Ниши». Обычная самиздатовская книжонка. Конечно, сначала я забросил ее, а затем от нечего делать пролистал. И уж не знаю, в чем тут секрет, но только во мне стала крепнуть уверенность – поправлюсь. Если уж рак победим! Тем более Ниши предлагал особые упражнения для позвоночника, считая его основой здоровья человека.

Я начал заниматься: твердая постель, подушка-валик, упражнения (не все, конечно, только то, что мог, остальные старался делать), особое питание. Прошел год, в течение которого я дважды в день выполнял все упражнения и питался строго по заветам Ниши. Болезнь стала уходить. Долго? Да, не быстро. Но и страдал я не банальным насморком, с моим диагнозом люди всю жизнь проводят в инвалидном кресле. За это время нашлись единомышленники, борцы за здоровье – такие же несчастные

страдающие люди, которые решили бороться с болезнью. И конечно же, я старался донести до тех, кто был рядом, свои новые установки. Мама, сестра, отец – их я тоже убедил заниматься и питаться правильно. С тех пор в нашей семье особое меню. Но вот что странно, любой приходящий в наш дом гость, прощаясь, обязательно скажет, как все было вкусно, какое у него замечательное настроение, легкость и радость после визита в наш дом. Так что назвать наше питание диетой, я бы не решился. Скорее, особый тип питания. Вот это правильно.

Советы по системе Ниши записаны у меня в специальном блокноте. Здесь же рецепты. Их не так много, но в каждом – здоровье и долголетие. Надеюсь, что эти советы и рецепты и для вас станут нормой жизни.

## Правило № 1: жесткая постель

Спите на жесткой поверхности и, желательно, на спине. Когда человек лежит на жесткой кровати, вес его тела равномерно распределяется по ее поверхности, что способствует расслаблению всех мышц, предупреждает и исправляет подвывихи позвонков.

Почему так важно заботиться о позвоночнике? Потому что он имеет нервные, биологические и энергетические связи со всеми органами и системами. Даже незначительная деформация или сдвиг позвонка сжимают идущие от него нервные окончания и кровеносные сосуды. И органы, с которыми эти нервы и сосуды связаны, начинают недополучать питательных веществ, кислорода и энергии; нарушается и информационный обмен, что в конечном итоге приводит к общей разбалансировке организма. Недаром на Востоке говорят, что чем бы ни был болен человек, лечение всегда надо начинать с позвоночника.

У большинства современных людей состояние позвоночника оставляет желать лучшего. Причина тому – малоподвижный образ жизни. Те же немногие, у кого хватает силы воли делать в течение дня какие-то упражнения, зачастую делают совсем не то, что надо, и, наоборот, усугубляют состояние своего позвоночника. В результате позвонки либо слабеют и «разбалтываются», либо деформируются. А к 6070 годам межпозвоночные хрящи и диски разрушаются. Именно поэтому пожилые люди обычно имеют целый букет болезней, а некоторые сгибаются.

При подвывихе шейных позвонков удар идет на зрение, горло, уши, носоглотку, легкие и психику (вывихнутые позвонки пережимают артерию, снабжающую кровью головной мозг, тот

получает недостаточно кислорода, и появляются беспричинные страхи, перепады настроения, раздражительность). Подвывихи грудных позвонков неблагоприятно сказываются на работе сердца, кишечника, печени, желудка, щитовидной железы. Деформации поясничных позвонков нарушают функции мочевого пузыря, половых органов и прямой кишки.

Сон на ровной жесткой кровати предупредит все эти беды. Кроме того, во время сна на жестком ложе не ухудшается работа пищеварительной и выделительной систем, как это бывает при лежании на мягком, и происходит стимуляция кровеносных сосудов, в результате чего из организма быстрее выводятся продукты обмена. Сон на такой кровати также способствует ясности ума, поскольку мозг физиологически и энергетически связан с кишечником.

Если у вас нет привычки лежать на жестком, не надо заставлять себя менять ее за один день. Сперва приучите себя спать на спине. Если появится боль или дискомфорт в тазобедренном суставе и крестце, значит, ваш позвоночник сильно деформирован. Для устранения неприятных ощущений делайте упражнение «Золотая рыбка» (Правило здоровья № 3). Это первый шаг. Потом замените матрас несколькими одеялами, которые вы одно за другим будете постепенно убирать. В конце концов под вами останется деревянный настил, покрытый простыней. Вы сами удивитесь, насколько быстро вы привыкнете к такому ложу, а обычная мягкая кровать начнет казаться вам страшно неудобной.

## Правило № 2: твердая подушка

Спите на твердой подушке – валике или распиленном пополам и вдоль бревнышке. Ложиться на эту подушку нужно так, чтобы опираться на нее третьим и четвертым шейными позвонками.

Диаметр подушки-валика должен соответствовать длине вашей шеи. Ведь основная цель спанья на такой подушке – привести в порядок шейные позвонки, устранить их смещение и тем самым освободить от сдавливания нервы и кровеносные сосуды, которые несут питание клеткам головного мозга и выносят из них продукты обмена. Ниши считает, что диаметр подушки должен равняться длине безымянного пальца.

Твердая подушка способствует хорошему здоровью. Она вправляет шейные позвонки, устраняет головные боли (в том числе мигрень), излечивает нарушения слуха и воспалительные заболевания уха, горла, носа, способствует обострению зрения,

помогает полноценному функционированию мозга, лечит атеросклероз мозговых сосудов. Сон на твердой подушке приводит к нормальному состоянию носовую перегородку, функция которой – концентрировать центры различных рефлексов и контролировать физиологическое равновесие в каждом внутреннем органе. За счет этого проходят болезни, завязанные на носовую перегородку, – астма, миома, заболевания эндокринной системы, недержание мочи, боли при месячных, запоры, болезни почек, печени, желудка, ушей; уходят раздражительность, беспокойство, головокружение.

Поначалу твердая подушка вызывает болезненные ощущения. Поэтому используйте в качестве буфера между шеей и подушкой полотенце. Но это временная мера. Постепенно вы должны отказаться от полотенца и приучить себя спать на голом бревнышке.

## Правило № 3: упражнение «Золотая рыбка»

Это упражнение исправляет сдвиги позвонков, возникающие в течение дня, устраняет искривление позвоночника в целом, координирует работу симпатической и парасимпатической нервной системы, активизирует кровообращение и перистальтику кишечника, излечивает радикулит, остеохондроз и еще многие-многие болезни, которые официальная медицина занесла в список неизлечимых, – сердечно-сосудистые, кишечные, нервные. «Золотая рыбка» незаменима при нервно-психических расстройствах и синдроме хронической усталости, которым сейчас страдает большинство людей. Вибрация, осуществляемая в этом упражнении, устанавливает равновесие между телом и сознанием, что снижает восприимчивость к стрессам.

1. Исходное положение: лежа на жесткой ровной поверхности лицом вверх, руки закинуты за голову и вытянуты на всю длину, ноги тоже вытянуты, ступни находятся под прямым углом к полу, носки тянутся к голове, а пятки, бедра и подколенные области прижимаются к полу.

2. Потянитесь на счет «семь», растягивая позвоночник: руками в одну сторону, а правой пяткой – в противоположную. Расслабьтесь. Теперь проделайте то же самое левой пяткой – потянитесь ею вперед, а обеими руками – в противоположную сторону. Повторите упражнение по 5 раз с каждой ногой.

3. Положите руки под шею. Локти согнуты и прижаты к полу, ноги вместе, носки тянутся к голове. В этом положении выполняйте всем телом быстрые вибрирующие движения справа налево. Позвоночник должен быть вытянут и лежать неподвижно,

вдавливаясь в пол. Икры и пятки также прижимаются к полу. Колебательные движения совершают лишь ступни и затылок. Время выполнения этой части упражнения – 2 мин.

Упражнение можно выполнять с помощником: он держит вас за лодыжки, прижав подошвы ваших ног к себе, и покачивает их из стороны в сторону. Подкладывать под шею руки в этом случае не требуется. Ребенка надо придерживать за бедра, двигая их вправо-влево.

«Золотая рыбка» выполняется 2 раза в день – утром и веч ером.

## Правило № 4: упражнения для капилляров

Это упражнение направлено на оживление и очищение капилляров. Капилляры – это мелкие сосуды, пронизывающие каждую клеточку тела; они несут клеткам питание и выводят из них отходы жизнедеятельности. Вот почему так важно, чтобы они были в порядке. Плохая работа капилляров лежит в основе почти каждого болезненного процесса. Капилляры – это наши маленькие сердца, которые наряду с сердечной мышцей заставляют кровь двигаться по венам и артериям.

В верхних и нижних конечностях находится порядка четырех миллиардов капилляров. Потряхивание ногами и руками, которое составляет суть данного упражнения, заставляет капилляры более активно проталкивать кровь. А поскольку все кровеносные сосуды тела представляют собой единую систему, местное улучшение циркуляции крови ведет к улучшению общего кровообращения. Эти вибрации также позволяют отрегулировать венозные клапаны, обеспечивающие обратный ток крови, восстановить циркуляцию лимфы, излечить болезни, связанные с плохим кровообращением, усилить иммунную защиту организма и продлить молодость.

Данное упражнение дает эффект бега трусцой, но без нагрузки на суставы и сердце, а также мощного внутриклеточного массажа, за счет которого капилляры очищаются со стороны их «подкладки» (эндотелия), что недоступно какими-либо другими средствами.

Лягте на спину, подложив под шею согнутые в локтях руки или твердую подушку-валик. Поднимите конечности под прямым углом к туловищу. Подошвы ног при этом должны располагаться строго параллельно полу. Находясь в этом положении, быстро трясите руками и ногами 2-3 мин, поворачивая ступни внутрь и наружу. Постарайтесь держать ноги строго вертикально. Если это трудно, разведите их под углом 100˚ и из этого положения

поднимайте согнутыми в коленях на максимально возможную высоту. Высоту подъема следует постепенно увеличивать, чтобы в конечном итоге ноги заняли вертикальное положение.

Упражнение для капилляров делается 2 раза в день, утром и вечером.

Женщинам, страдающим болями во время месячных, в «критические» дни нужно выполнять капиллярную гимнастику немного иначе. Отличие от основной версии упражнения состоит в том, что во время упражнения ноги разведены в стороны и находятся под углом 45° к полу. Данная разновидность капиллярной гимнастики устраняет менструальные боли и укрепляет половые органы.

## Правило № 5: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Данное упражнение устанавливает гармонию между всеми частями тела, внутренними органами и системами. Когда мы смыкаем стопы и ладони, две антагонистические энергии нашего организма – созидательная (ян) и разрушительная (инь) – начинают бороться друг с другом за превосходство и в конечном итоге уравновешиваются. Разум, душа и тело при этом также приходят в равновесие.

Особенно важно «Смыкание стоп и ладоней» для женщин. Женщина, которая будет выполнять это упражнение каждое утро и каждый вечер, никогда не наживет себе проблем с гинекологией. Это упражнение излечивает практически все женские болезни – бесплодие, кисту яичника, миому, эндометрит, аменорею и загиб матки; снимает боли при менструациях и облегчает роды. Беременным женщинам надо делать его в течение полутора минут по утрам и вечерам: даже если первые роды были трудными, следующие пройдут значительно легче. Причем уже через 3-5 дней после родов занятия можно возобновить.

***Подготовительная часть***

1. Лягте на ровную твердую поверхность лицом вверх, под шею подложите жесткую подушку-валик, согните ноги в коленях и, широко разведя их, сомкните подошвы. Колени раздвиньте как можно шире, а ступни прижимайте друг к другу как можно плотнее.

2. Поставьте ладони друг напротив друга, растопырьте пальцы и 10 раз надавите подушечками пальцев одной руки на подушечки пальцев другой. Предплечья при этом должны образовывать прямую линию. Руки не разводите.

3. Сомкните ладони, установив их перед грудью под прямым

углом к телу, и 10 раз надавите ими друг на друга.

4. Вытяните руки с сомкнутыми ладонями, закиньте за голову и медленно проведите ими над телом от лица до пояса, как бы деля туловище пополам. Пальцы при этом должны смотреть в сторону головы. Сделайте это 10 раз.

5. Переверните сомкнутые ладони так, чтобы пальцы были направлены в сторону ног, и 10 раз проведите ладонями над телом, будто вы делите его на две половины, но уже снизу вверх – от лобка до пупка.

6. 10 раз пронесите сомкнутые ладони над телом, рассекая воздух и вытягивая руки как можно сильнее.

7. 10 раз вытяните руки с сомкнутыми ладонями на полную длину. Движение производится вверх-вниз.

8. Установив сомкнутые ладони над солнечным сплетением, сделайте 10 скользящих движений вперед-назад сомкнутыми ступнями.

9. Двигайте сомкнутыми ладонями и ступнями вперед-назад, как бы растягивая позвоночник. Время упражнения – от 5 до 10 мин.

***Основная часть***

Прекратите двигаться и снова установите сомкнутые ладони на уровне груди перпендикулярно телу. Стопы не размыкайте. Закройте глаза и оставайтесь в такой позе 5-10 мин.

## Правило № 6: упражнение для спины и живота

Это упражнение стимулирует мускулатуру кишечника и кровообращение в брюшной полости, что устраняет запоры и застой каловых масс – факторы, которые являются первопричиной большинства болезней. Второе свойство данного упражнения – восстановление кислотно-щелочного баланса. За счет этого мы обретаем способность сознательно контролировать то, что управляется вегетативной нервной системой и обычно происходит помимо нашей воли: обмен веществ, деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, крово– и лимфообращение, пищеварение, выделительную функцию.

***Подготовительные упражнения***

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая, живот подтянут. Перед каждым движением и после него голова должна находиться в вертикальном положении.

1. Сделайте 10 движений плечами вверх-вниз.

2. Наклоняйте голову поочередно вправо и влево – в каждую сторону по 10 раз.

3. Сделайте по 10 наклонов головой вперед и назад.

4. Поворачивайте голову до отказа вправо и влево – в каждую сторону по 10 раз.

5. Разведите руки в стороны и, держа их в горизонтальном положении, поверните голову направо, а потом налево. Потом проделайте то же самое, подняв руки вверх.

6. Оставив руки в вертикальном положении, крепко сожмите пальцы в кулаки так, чтобы большие пальцы оказались внутри ладони. Не разжимая кулаков, опустите руки, согнув их на уровне плеч.

7. В этом положении отведите локти и голову назад, задрав подбородок.

8. Сядьте и, положив руки на колени, расслабьтесь.

***Основное упражнение***

Сядьте ягодицами на пятки, широко разведя колени. Начните покачиваться туловищем вправо-влево, как маятник. Движения должны исходить от живота: всякий раз, когда вы наклоняетесь в сторону, низ брюшного пресса как бы выталкивается наружу, а по возвращении в вертикальное положение немного втягивается. Следите за тем, чтобы позвоночник при этом оставался прямым, а голова не наклонялась вперед и не запрокидывалась назад. Дыхание во время упражнения свободное.

Продолжительность упражнения – 10 мин. Частота движений – 50-55 наклонов в минуту. Если такой ритм окажется для вас слишком напряженным, начните с более медленного и наращивайте частоту постепенно.

Упражнение для спины и живота выполняется 2 раза в день.

Это основные правила здоровья системы Ниши—Гогулан, соблюдение которых гарантирует любому человеку оздоровление, омоложение, прилив энергии. Более же подробно вы сможете ознакомиться с системой в книгах «Система оздоровления Гогулан – это система оздоровления Ниши» и «Метод Ниши-Гогулан: все болезни излечимы!».

# Принципы питания Ниши

Наше здоровье напрямую зависит от того, как мы питаемся. Употребление в пищу вредных продуктов ведет к развитию тех или иных заболеваний, а добиться совершенного здоровья нельзя, если не придерживаться правильного витаминно-минерального состава пищи и рационального подхода к режиму питания.

Бывает довольно легко определить, с пользой ли для своего организма мы питаемся.

## Признаки неправильного питания

Вот признаки неправильного питания, оно всегда вызывает те или иные сбои и даже патологии здоровья:

• желудочно-кишечные расстройства;

• головные боли;

• неприятный запах изо рта, от тела и волос;

• выпадение волос, плохой цвет лица, ранние седина и морщины;

• избыточный вес;

• плохие зубы и больные десны;

• отложение солей в суставах;

• апатия, слабость, повышенная раздражительность;

• сбои в сердечном ритме;

• у женщин – нестабильные менструации, проблемы с фертильностью (способностью забеременеть) на фоне гормональной недостаточности;

• у мужчин – снижение потенции.

Этот список можно продолжить, обратившись за консультацией к профессиональному диетологу. Он вам скажет с уверенностью: масса проблем со здоровьем вызвана неправильным питанием. Причем одинаково плохо сказывается на нашем состоянии и дефицитность в рационе (то есть когда суточная еда бедна калориями, витаминами, минеральными веществами, белками, жирами или углеводами), и избыток калорий и веществ, необходимых организму для правильной жизнедеятельности.

Рацион должен быть правильно подобран! Только в этом случае мы сможем говорить о том, что питаемся в соответствии с запросами нашего здоровья. Система Ниши—Гогулан учит, как правильно организовать свое питание.

## Принципы здорового питания

В рамках оздоровительной системы Ниши—Гогулан выделяются четыре основных принципа здорового питания, придерживаясь которых, можно не только сохранить здоровье, но и избавиться от многих хронических заболеваний.

Перечислим эти принципы:

• сбалансированный рацион;

• витаминизация организма;

• сыроедение;

• умеренность.

***Сбалансированный рацион***

Для правильного функционирования организма в него должны поступать шесть групп питательных веществ: протеины (белки), углеводы, жиры, витамины, минералы и вода.

И все эти вещества должны быть правильным образом сбалансированы.

В системе оздоровления Ниши—Гогулан прежде всего ратуют за естественность питания, то есть употреблять в пищу можно все, что входит в понятие «видовое питание человека». Настоятельно рекомендуется исключить из своего рациона продукты, в состав которых входят синтетические компоненты, рафинированные продукты, а также еду с повышенной жирностью (высоким содержанием холестерина), с избыточным содержанием сахара, крахмалов, углеводов.

К продуктам-ядам, постепенно разрушающим человека, относятся1:

• жирные мясо и рыба;

• мясные и рыбные блюда и деликатесы, содержащие нитраты и нитриты натрия, – колбасы, сосиски, ветчина, солонина, крабовые и креветочные палочки;

• все жареное;

• изделия из муки высшего сорта;

• дрожжевые изделия;

• кондитерские изделия: печенье, пряники, пирожные, торты и пр.;

• суповые концентраты, бульонные кубики и прочие блюда мгновенного приготовления, содержащие большое количество консервантов и других синтетических веществ;

• кетчупы и прочие соусы с высоким содержанием крахмала и консервантов;

• чипсы, фастфуд;

• продукты с высоким содержанием сахара, консервантов и искусственных ароматизаторов – жевательные резинки, десерты,

сладкие безалкогольные напитки.

Ниши и Гогулан предлагают, по возможности, заменить обычную соль морской, белый сахар – коричневым, а шлифованный рис – нешлифованным.

1 Кацудзо Ниши не имел представления о фастфуде и рафинированных продуктах последнего поколения. Мы включили в список противопоказаний ту еду, которая не вписывается в концепцию правильного питания Ниши, но не была ему известна, когда формировались Правила здоровья.

**Обязательными составляющими рациона питания по Ниши—Гогулан являются следующие «здоровые» продукты:**

- сырые овощи (не менее 120 г в сутки);
- фрукты;
- травы;
- орехи;
- семечки;
- свежевыжатые фруктовые и овощные соки.

При подборе рациона следует исходить из необходимости обеспечения кислотно-щелочного равновесия. Ведь когда содержание щелочи в организме ниже нормы, а содержание кислоты – выше, в тканях накапливаются отрицательно заряженные анионы. Это провоцирует такие заболевания, как диабет, гастрит, нефрит, желчнокаменная болезнь. А при смещении кислотно-щелочного равновесия в сторону щелочи начинаются сбои в работе пищеварительных органов. И то и другое, как правило, вызвано неправильным питанием. Если вы поставили перед собой задачу стать здоровым человеком, надо следить, чтобы в вашем повседневном рационе было не менее 75% ощелачивающей пищи. Чтобы вам было проще разобраться в том, какие продукты оказывают ощелачивающее действие, а какие – окисляющее, предлагаем вам специальную таблицу.

**Характеристика продуктов питания по степени окисления и ощелачивания жидкостей организма**

Обозначения:

+–слабое окисление или ощелачивание

+ +–умеренное

+ + +–сильное

+ + + +–очень сильное

| Продукты | Окисление | Ощелачивание |
|---|---|---|
| Баранина | ++ | |
| Бекон | ++ | |
| Бобы свежие | | +++ |
| Варенье | +/+++ | |
| Ветчина | +++ | |
| Говядина | +++ | |

| | | |
|---|---|---|
| Злаковые (почти все) | +/++ | |
| Инжир сушеный | | ++++ |
| Капуста (все разновидности) | | ++/+++ |
| Картофель | | +++ |
| Кондитерские изделия из белой муки | ++/++++ | |
| Кукуруза | | ++ |
| Курага | | ++++ |
| Латук | | ++++ |
| Лук | | +++ |
| Молоко цельное | | +++ |
| Молочные продукты | ++/+++ | |
| Морепродукты | ++/+++ | |
| Морковь | | ++++ |
| Орехи | | + |
| Овсянка | | +++ |
| Огурцы свежие | | ++++ |
| Помидоры свежие | | ++++ |
| Птица | ++/+++ | |
| Рыба | ++ | |
| Сахар нерафинированный | ++ | |
| Сахар рафинированный | ++++ | |
| Свекла | | ++++ |
| Свинина | +++ | |
| Сельдерей | | ++++ |
| Сыр | +/++ | |
| Фасоль | + | |
| Фрукты свежие и натуральные фруктовые соки (почти все) | | ++/+++ |
| Фрукты маринованные | ++ | |
| Хлеб белый | +++ | |
| Хлеб черный | + | |
| Ягоды (все) | | +/+++ |
| Яйца | +++ | |

Если ваш организм подвержен хроническим заболеваниям, прежде всего пищеварительной системы, вам показан особый рацион питания. Для восстановления своего здоровья вам необходимо:

• ежедневно съедать 120 г сырых овощей в измельченном виде. Овощи обязательно должны быть разнообразными, а не повторяющимися изо дня в день. Приправлять овощи рекомендуется только смесью толченых семян кунжута с морской солью;

• стараться как можно чаще употреблять в пищу морскую капусту (и другие съедобные водоросли);

• обогатить свой рацион морепродуктами;

• регулярно устраивать разгрузочные дни, питаться в это время только сырыми овощами, голодать или следовать диете на основе препарата из морских водорослей агар-агар;

• периодически отдыхать от соли. Бессолевые дни должны совпадать с днями сыроедения;

• раз в 10 дней во время обеда употреблять в пищу только вареный рис (лучше, если рис будет нешлифованным);

• раз в месяц употреблять в пищу гомокумеши – рис, смешанный с рыбой и овощами. Это блюдо насыщает организм всеми необходимыми микроэлементами;

• дважды в месяц употреблять в пищу азукимеши – рис с красной фасолью;

• каши варить только на воде. А еще лучше – залить крупу или хлопья кипятком в термосе, настоять 12 ч и есть с медом, без добавления сахара;

• фрукты употреблять перед едой, за 20-30 мин, ни в коем случае не после;

• следует как можно чаще отказываться от мяса в пользу молочных продуктов, яиц, морепродуктов, орехов и бобовых – пищи, обладающей богатым витаминно-минераль-ным составом и усваивающейся организмом легко;

• принимать пищу и жидкости следует в разное время, желателен перерыв 1-2 ч;

• не следует есть в один прием белковую и крахмалистую пищу, то есть мясо, рыбу, яйца, сыр, творог, молочные продукты, орехи, семечки лучше есть отдельно от хлеба, картофеля, макарон, бобовых, каш, с интервалом в 2,5-3 ч.

***Витамины в нашем рационе***

Всем известно, что человеческому организму жизненно необходимы витамины, но почему-то большинство людей уверены, что для этого не обязательно утруждать себя, питаясь правильно, а достаточно пойти в аптеку и купить там соответствующий витаминный препарат. Но оказывается, что этого недостаточно, синтетические витамины и природные естественные витамины, получаемые нами вместе с пищей, – вещи совершенно разные. Это только кажется, что синтетические

витамины нам помогают, а на самом деле, как и большинство других искусственно созданных веществ, они приносят человеческому организму больше вреда, чем пользы. И употреблять витамины следует только те, которые содержатся в пище, естественные. Это важно, поскольку зачастую те или иные сбои, нарушения в нашем организме – это прямое следствие недополучения им естественных природных витаминов.

**Витамин А**

*Витамин А (ретинол* и *каротин)* отвечает за иммунитет, рост и развитие организма, состояние костной и эпителиальной ткани, ночное зрение и слух, предохраняет от поражений кожи и слизистых оболочек. В сочетании с витамином С витамин А вызывает уменьшение холестериновых отложений на стенках сосудов и снижение уровня холестерина в крови. Особенно важен витамин А для щитовидной железы и надпочечников. Это один из витаминов, сохраняющих молодость.

Человек, потребляющий недостаточно витамина А, имеет склонность к аллергии, инфекционным заболеваниям дыхательных и мочевыводящих путей. У него может ухудшиться зрение, а также состояние кожи, волос и ногтей.

Витамин А (ретинол и каротин) отвечает за иммунитет, рост и развитие организма, состояние костной и эпителиальной ткани, ночное зрение и слух, предохраняет от поражений кожи и слизистых оболочек. Многие врачи называют этот витамин «первой линией обороны против болезней». В сочетании с витамином С витамин А вызывает уменьшение холестериновых отложений на стенках сосудов и снижение уровня холестерина в крови. Особенно важен витамин А для щитовидной железы и надпочечников. Это один из витаминов, сохраняющих молодость.

При его недостатке кожа становится грубой, бледной, сухой, склонной к угревой болезни и гнойничковым поражениям; волосы теряют здоровый вид, становятся тусклыми и сухими, а ногти – ломкими, на них появляются вертикальные полосы; в глазах может возникать ощущение сухости, может развиться светобоязнь, глаза часто слезятся, зрение ухудшается. Человек, потребляющий недостаточно витамина А, имеет склонность к аллергии, инфекционным заболеваниям дыхательных и мочевыводящих путей.

Основные источники витамина А: печень, молочные продукты, сыр, яичный желток, рыбий жир, растительное масло, морковь, облепиха, щавель, тыква, апельсины, мандарины, абрикосы, грейпфруты, персики, груши, дыни, артишоки. Ниши рекомендует каждый день через 1-2 ч после ужина принимать растительное масло (желательно нерафинированное оливковое):

начать с одной капли, каждые три дня прибавлять еще по одной. Для человека, весящего 60 кг, авитаминоз по витамину А будет ликвидирован, когда суточное количество масла достигнет 2,5 ч. ложки – на этом и следует остановиться.

**Витамины группы В**

*Витамин В*[1] *(тиамин)* активно участвует в кроветворении, жировом, белковом и углеводном обмене: при его недостатке эти процессы нарушаются. Кроме того, он отвечает за зрение, состояние мышц, нервной системы и здоровья в целом. При его недостатке наблюдаются различные расстройства нервной системы, запоры, хроническая усталость, несварение желудка и одышка, обостряются воспалительные процессы, человек выглядит больным, иногда немеют конечности.

Основные источники тиамина – это злаковые, пивные дрожжи, печень, морепродукты, соя, красная фасоль, картофель, капуста, горох, апельсины, арбузы, абрикосы, персики, вишня, черешня, смородина.

Для того чтобы восполнить недостаток этого витамина, Ниши рекомендует есть хлеб из муки грубого помола и каши из недробленых круп.

*Витамин В*[2] *(рибофлавин)* принимает участие в процессах роста, белковом, жировом и углеводном обмене. Этот витамин отвечает также за состояние кожного покрова, зрительную функцию и процесс развития и обновления клеток организма. Недостаток рибофлавина проявляется в виде хронической усталости, депрессий, бессонницы, головных болей, апатии, сухости губ, трещин в уголках рта, колитов, воспаления десен и различных кожных заболеваний. Хронический авитаминоз рибофлавина сокращает продолжительность жизни.

Основные поставщики витамина В2 – это постное свиное мясо, картофель, куриные яйца, листья овощей, морепродукты, печень, греча, овес, ячмень, кукуруза, пшено, соя, нешлифованный рис, помидоры, капуста, баклажаны, апельсины, мандарины, арбузы, абрикосы, персики, смородина.

При недостатке этого витамина Ниши рекомендует употреблять в пищу печень рыб.

*Витамин В*[3] *(ниацин, никотиновая кислота)* – противоаллергический. Он незаменим для нормального обмена веществ.

Основными его источниками являются пивные дрожжи, кисломолочные продукты, яйца, печень, почки, морепродукты, рыба, грибы, соя, каши из недробленых круп – овса, кукурузы, ржи, пшеницы, ячменя, бобовые, свекла, цветная капуста.

*Витамин В5 (пантотеновая кислота)* очень важен для

увеличения продолжительности жизни. Его недостаток вызывает нарушение обмена веществ и дерматиты.

Основные источники витамина B5: пивные дрожжи, яичный желток, почки, печень, кисломолочные продукты, листья овощей, арахис, каши из недробленых круп.

*Витамин B6 (пиридоксин)* необходим для мышц, в том числе сердечной и нервной систем. Признаками недостаточности пиридоксина являются преждевременное старение, частые отиты, депрессии, раздражительность, бессонница.

Источники витамина B6: пивные дрожжи, мясо, рыба, морепродукты, творог, картофель, капуста, каши из недробленых круп, кукуруза, соя, хлеб из муки грубого помола, коричневый рис, морковь, помидоры, орехи, клубника, земляника, смородина, цитрусовые, бобовые.

*Витамины B9 (фолиевая кислота)* и *B12 (цианокобаламин)* участвуют в кроветворении, регулируют белковый и жировой обмен. При нехватке этих витаминов развивается малокровие, начинают выпадать волосы, кожа становится бледной, пропадает аппетит, часто бывают тошнота, понос и подавленное настроение.

Основные источники витаминов B9 и B12: мясо (особенно птица и говяжья печень), рыба, морепродукты, творог, сыр, яйца, орехи, соя, листья овощей, кисломолочные продукты, пивные дрожжи.

**Витамин D**

*Витамин D (кальциферол)* способствует усвоению кальция и фосфора и отложению их в костях. Этот витамин необходим для свертывания крови, крепости костей, нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. С помощью кальциферола излечивают глазные болезни и некоторые виды артрита. Признаки авитаминоза D: повышенная потливость, склонность к заболеваниям дыхательных путей, общая слабость, крошащиеся зубы, деформации позвоночника и грудной клетки.

Продукты, содержащие этот витамин, – проростки зерновых, пивные дрожжи, зеленые листья овощей, рыбий жир, яйца, молоко, сливочное масло, растительное масло, грейпфруты.

**Витамин E**

*Витамин E (токоферол)* помогает восстановлению репродуктивной системы, обеспечивает рост и развитие мышц, функционирование сердечной мышцы, препятствует разрушению красных кровяных клеток (эритроцитов) и образованию тромбов в сосудах. При недостатке токоферола нарушаются функции половой системы, ослабевают мышцы.

Это витамин содержится в проростках злаковых, ячмене, коричневом рисе, кукурузе, латук-салате, во всех видах капусты,

нерафинированном растительном масле и смородине.

**Витамин С**

Этот витамин особенно важен в кроветворении, защите организма от патогенных бактерий и вирусов, поддержании нормального состояния сосудов и нормального кровяного давления, белковом обмене и антитоксической функции печени. Недостаток витамина С вызывает разрушение зубов, нарушение функции щитовидной железы, печени, почек, желудка, кишечника, надпочечников и селезенки, патологические изменения десен, сосудов, артрит, невралгию, отеки, катаракту, глаукому, аллергические реакции, диатез, общую слабость, депрессию, бесплодие и даже рак. Здоровому человеку требуется 25-30 г витамина С в сутки. Далее мы приводим суточную норму продуктов – источников витамина С, которые необходимо есть каждый день, чтобы поддерживать в организме баланс аскорбиновой кислоты.

| Продукт | Суточная норма, г |
|---|---|
| Абрикосы, сливы, белая смородина | 500–1000 |
| Ананасы, апельсины, грейпфруты, лимоны, клубника, кизил, рябина, крыжовник | 100–125 |
| Баклажаны, кабачки, огурцы | 250–500 |
| Бананы, виноград | 1500–2000 |
| Брусника, клюква | 300–500 |
| Вишня, персики, черноплодная рябина | 300–500 |
| Капуста белокочанная | 200–250 |
| Капуста квашеная (с рассолом) | 250–300 |
| Лук репчатый, тыква, морковь | 500–1000 |
| Лук (перо) | 100 |
| Мандарины, красная смородина, земляника, малина | 200–500 |
| Облепиха, барбарис | 30–50 |
| Черемша | 250–300 |
| Черная смородина | 120–150 |
| Шиповник (сухие плоды) | 30–50 |
| Яблоки антоновские | 200–500 |

***Сыроедение***

Такой подход к питанию, как сыроедение, дает превосходные результаты: с помощью него осуществляется профилактика заболеваний основных органов и систем организма, поглощая свежую растительную клетчатку, организм омолаживается, в нем перезапускаются обменные процессы.

Сыроедение показано и при многих хронических заболеваниях, в частности: при всех желудочно-кишечных

заболеваниях, нарушении кровообращения, проблемах с почками, гипертонии и гипотонии, диабете и ожирении, апоплексии, невралгии, ревматизме, туберкулезе, астме, перитоните, водянке, дерматозах. При этом происходит обновление всех клеток организма и, соответственно, его омоложение.

Система Ниши—Гогулан предлагает две лечебные диеты, основанные на сыроедении. Одна из них – более строгая, а другая – более легкая, щадящая, она лучше всего подойдет новичкам.

**Диета № 1**

В диете используются следующие разновидности сырых продуктов:

• **фрукты:** бананы, дыни, груши, яблоки, виноград, апельсины, манго, мандарины и другие цитрусовые;

• **овощи:** помидоры, латук, китайская капуста, белокочанная, краснокочанная и брюссельская капуста, брокколи, огурцы, редис, стручковая фасоль, репа, шпинат, петрушка, сельдерей, топинамбур;

• **орехи:** грецкий орех, миндаль;

• **приправы:** яблочный уксус, морские водоросли, чеснок, кунжут, мак;

• **прочая пища:** кисломолочные продукты, вареные яйца (не более половины яйца в день), несоленое сливочное масло, гренки (не более двух в день).

Овощи нужно тщательно промыть в воде и положить на 1 мин в кипяток. Пустотелые стебли, листья и корни перед обработкой кипятком должны быть тщательно измельчены.

Эта диета является подготовительной перед диетой № 2. Ее следует придерживаться от 1 до 5 дней, в зависимости от состояния вашего здоровья. При этом нужно постепенно уменьшать количество соли. После диеты № 1 в течение одного дня вы должны питаться одними фруктами, и только после этого можно перейти к сыроедению.

**Диета № 2**

Эта диета предполагает употребление в пищу только свежих овощей, все другие продукты исключаются. Воду можно пить в любых количествах, но обязательно хорошо очищенную и ни в коем случае не кипяченую. Суточная норма овощей составляет 1100-1800 г; точное количество зависит от веса тела и индивидуальных особенностей пищеварения.

Овощи желательно есть вместе с листьями. Лучше всего, если диета будет включать в себя равное количество листьев и корнеплодов.

При этом все надземные части – листья и стебли – необходимо очень мелко резать, а корнеплоды – тереть. Для

улучшения вкуса можно добавить соль, лучше морскую, паприку и листья мяты. Другие приправы Ниши не рекомендует.

Если у вас нет возможности питаться одними овощами, включите в диету вареный нешлифованный рис – коричневый или черный, дикий. Однако следует иметь в виду, что количество риса не должно превышать 140 г в день, а доля овощей в этом случае снижается до 300-400 г.

Допускаются также свежие фрукты, но их доля в рационе не должна превышать 10%. Такой диеты нужно придерживаться 45 дней без перерывов. Но на первых порах можно ограничиться и 7-14 днями.

Переход на такой рацион ни в коем случае не должен быть слишком резким – это может повредить организму. Лучше всего постепенно уменьшать потребление пищи, подвергшейся термической обработке, заменяя ее сырой. Продолжительность такого перехода – около недели. Переход обратно к вареной пище также должен быть постепенным.

***Умеренное питание***

Девиз системы Ниши—Гогулан – умеренность во всем. Употреблять пищу необходимо только в небольших количествах, так как большие порции единовременно принятой пищи оказывают на организм разрушающее действие. При этом умеренное питание гарантирует хорошее самочувствие, энергичность, подвижность, отсутствие вялости и сонливости как после приема пищи, так и в течение дня.

И больным, и здоровым людям Ниши рекомендует отказаться от приема пищи утром. Ведь, как оказалось, полный отказ от завтрака влияет на человеческий организм оздоравливающе – повышается тонус, происходит избавление от хронической усталости и угнетенности, улучшается пищеварение, облегчается усвоение пищи и даже излечиваются желудочно-кишечные заболевания, невралгии и ревматизм.

Те, кому трудно отказаться от привычки есть по утрам, на первых порах могут позволить себе на завтрак немного жидкой рисовой каши на воде в теплом виде, хлеба, фруктов или сырых овощей, постепенно уменьшая количество пищи. До полудня вообще лучше не принимать никакой еды, только пить воду. То же самое и после восьми часов вечера.

Вставайте из-за стола с легким чувством голода. Желудок должен быть заполнен примерно на две трети, только в этом случае он легко справится со своей работой.

* * *

Япония расположена в различных климатических поясах, там прекрасно растет большинство овощных культур, известных во всем мире. Кроме того, японцы употребляют в пищу некоторые растения, которые другие народы широко не употребляют, но эти растения содержат множество полезных веществ. Так, в Японии широко используются в пищу ростки бамбука, папоротника, корни лотоса, лопуха, соцветия рапса или листья хризантемы.

Необыкновенно популярен в Японии редис дайкон, который не только вкусен, но и очень полезен. В нем содержится много солей калия и кальция, пектиновые вещества, клетчатка, витамин С, а также специфические белковые вещества сложной структуры (фитонциды), способствующие усвоению жиров, белков и углеводов. Он очищает печень, почки, растворяет камни. Блюда из дайкона рекомендуются для больных диабетом, а также для профилактики этой болезни.

Очень часто в японских блюдах используется зеленый лук, принося безусловную пользу, поскольку содержит в себе сульфиды – сернистые соединения, которые способствуют усвоению витамина В1. Целебные свойства зеленого лука обусловлены богатым набором содержащихся в нем витаминов и минеральных веществ.

В качестве приправы широко используются такие полезные специи, как имбирь и васаби – японский зеленый хрен, а также, разумеется, соевый соус.

Вы найдете в книге рецепты простых в приготовлении и вкусных японских блюд. Самое главное – они очень полезны и вам, и вашим детям. Старайтесь постепенно вводить их в повседневное меню. Для начала пусть в вашем рационе будет каждый день хотя бы одно японское кушанье. Постепенно увеличивайте количество этих блюд, устраивайте себе «японские дни». Это очень хорошо скажется на вашем здоровье, самочувствии, внешнем виде.

Старайтесь детей сызмала приучать к такой экзотической пока для русских пище, как морепродукты, морская капуста. На первый взгляд их вкус многим кажется не слишком приятным. Однако к нему быстро привыкают. И это совершенно правильно: ведь морепродукты – незаменимый источник йода и прочих микроэлементов, которые способствуют «консервации» нашей молодости! Японцы, которые постоянно употребляют в пищу морепродукты, признаны самой здоровой и долго живущей нацией!

Но секрет японской кухни не только в широком применении морепродуктов. Рис и бобовые, которые жители Страны восходящего солнца постоянно употребляют в пищу, дарят им

силы и выносливость. Важно и то, что японцы не злоупотребляют сладким, стараются не использовать при приготовлении еды рафинированные продукты, стараются обходиться минимумом жиров. Именно поэтому многие блюда японской кухни признаются диетическими. Они содержат все необходимые человеку вещества и вместе с тем совершенно необременительны для переваривания. Следование примеру соотечественников Ниши при разработке меню позволит вам без особых хлопот улучшить свое самочувствие, исключить проблемы, возникающие при увлечении такой тяжелой пищей, как мясо, животные жиры.

Естественно, наряду с рецептами японской кухни мы дадим вам и европейские. Чередуйте экзотические и привычные блюда в своем рационе, старайтесь, чтобы он был разнообразным. И не забывайте каждый день есть сырые фрукты и овощи (в виде салатов и просто по отдельности) и пить витаминизирующие напитки. Это, по Ниши—Гогулан, одна из предпосылок вашего здоровья!

Итак, вы найдете в книге рецепты тех продуктов, которые соотнесены с оздоровительной системой Ниши—Гогулан и представляют собой, по сути, самые настоящие пищевые энергетики. Сейчас многие молодые люди покупают энергетические напитки, в которых растворены искусственные стимуляторы активности. Вы, наверное, и сами понимаете, насколько пагубно воздействие этих «энергетиков» на человеческий организм – ведь это «голая» синтетика! Мы же даем рецепты натуральных блюд-энергетиков, которые поднимут ваш тонус, не нанося при этом удара ни по почкам, ни по печени, ни по иммунитету.

Ешьте вкусно и с удовольствием, будьте умеренны в еде – и наградой вам будет стопроцентное здоровье!

# Блюда японской и европейской кухни на вашем столе

## Супы

***Рецепты японской кухни***[2]

Морские водоросли богаты минералами и витаминами и являются богатым источником естественной растительной клетчатки. Ниши рекомендует обязательно включать морские водоросли в свой ежедневный рацион людям, заботящимся о своем здоровье. В японской кухне морские водоросли нашли самое широкое применение. Их используется здесь множество разновидностей. Особо широко включена в рацион японцев бурая водоросль комбу – естественный источник йода.

В России эта водоросль также получила широчайшее признание и известность, у нас эта водоросль называется морской капустой. Но в Японии комбу задействована в питании более широко, в основном она используется для бульонов, а также подается как овощное блюдо. Сушеная водоросль имеет темный серо-коричневый цвет и светлый пылевидный налет, усиливающий ее аромат, поэтому комбу протирают, а не моют перед употреблением. Также в японской кулинарии используются такие разновидности водорослей, как вакамэ, нори и хиджики. Водоросль вакамэ, как в свежем, так и в сушеном виде, используется для супов и салатов. А нори – это сушеная водоросль, продающаяся в форме тонких, как бумага, листов, имеющих цвет от темно-зеленого до черного и местами практически прозрачных. Эту водоросль используют для завертывания суши. Хиджики – также разновидность водорослей, применяется в сушеном виде. Ее замачивают, а затем используют для супов и салатов. В последнее время в российских магазинах появилось большое количество японских продуктов, в частности водорослей, характерных для кулинарии Японии.

Японцы едят множество различных супов, но самый распространенный и безусловно полезный вариант – это традиционный суп мисо. Основой этого супа является паста мисо, изготовленная из ферментированных соевых бобов. Паста мисо очень полезна, она богата белками, в ней есть лецитин, глютаминовая кислота, витамины группы В и множество микроорганизмов, которые способствуют усвоению пищи и регулируют работу кишечника. Суп мисо обычно варят с овощами по сезону, и потому он в изобилии содержит витамин С, каротин

и клетчатку.

Мы не предлагаем вам становиться по духу японцами. Но правила питания, которое обеспечивает долголетие, очень неплохо было бы у них перенять. Вы убедитесь, что ничего трудного в том, чтобы готовить «японскую еду», нет. Только надо придерживаться некоторых установок.

1. Рис используйте по возможности нешлифованный, лучше всего – темный.

2. Сахар – коричневый.

3. Соль – морскую.

4. Используйте в своем рационе мясо в самых минимальных количествах, лучше от него вовсе отказаться, заменив его курицей (изредка), рыбой и морепродуктами, которые, в идеале, должны быть на вашем столе ежедневно.

5. Научитесь понимать толк в морской капусте и прочих водорослях. С непривычки это будет трудно, но в скором времени вы привыкнете.

6. Вводите в свой рацион как можно больше сырых овощей.

**Бульон даси**

Этот простой бульон – основа многих японских супов и соусов. Основой его являются хлопья бонито, приготовленные из специальным образом высушенной рыбы семейства скумбриевых. Но существует и другая разновидность бульона даси – из морской капусты. Именно этот вариант бульона мы и используем при приготовлении блюд японской кухни, его советуем и вам. 1 л воды

1 большой кусок сушеной водоросли комбу (морской капусты)

Протереть кусок водорослей комбу влажной тряпочкой, но ни в коем случае не мыть, иначе с поверхности удалится полезный налет. Комбу положить в кастрюлю с водой. Довести до кипения и варить 10 мин, а потом процедить.

**Бульон с яйцом**

3 стакана даси из морской капусты 0,5 ч. ложки соевого соуса

2-3 шляпки свежих грибов шиитаке или 3-4 свежих шампиньона 1 куриное яйцо

2-3 веточки кинзы или 0,5 ст. ложки нарезанного зеленого лука морская соль по вкусу

Разогреть даси, добавив соль и соевый соус. Вымыть грибы, промокнуть и очень тонко нарезать, варить на слабом огне в бульоне 3-4 мин. Увеличить огонь, помешать бульон, положить яйцо, снять с огня и помешать против часовой стрелки, всыпать зелень, закрыть кастрюлю на 30-40 с. Подавать немедленно.

**Летний суп**

1 средний огурец

2 ст. ложки свежего зеленого горошка 4 стакана даси из морской капусты

2 ст. ложки соевого соуса 4 куриных яйца

зелень укропа или петрушки и морская соль по вкусу

Бульон поставить на огонь, дать ему закипеть, всыпать промытый зеленый горошек и варить 10 мин. Добавить соевый соус, соль по вкусу и нарезанный небольшими ломтиками огурец и варить еще 5 мин. Осторожно разбить скорлупу и аккуратно вылить яйца в бульон, не превратив их в смесь. Варить 1 мин, чтобы белок свернулся. В каждую тарелку положить по несколько ломтиков огурца и по пол-ложки зеленого горошка, добавить яйцо, зелень. Подавать в горячем виде.

**Мисо-суп с тофу и морской капустой**

4 стакана воды 100 г тофу

горсть морской капусты, сушеной (или 2-3 горсти маринованной)

1 ст. ложка светлого мисо

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

Довести воду до кипения, добавить мисо, нарезанную морскую капусту и нарезанный маленькими кубиками тофу. Когда гуща всплывет, сразу выключить огонь, потому что мисо не терпит кипячения и теряет аромат. Подавать, положив в тарелки мелко нарезанный зеленый лук.

**Мисо-суп с грибами**

3,5 стакана даси из морской капусты

0,8 стакана нарезанных свежих грибов (шиитаке, опят или шампиньонов)

1 ч. ложка соевого соуса 2-2,5 ст. ложки темного мисо

100 г тофу

10-12 веточек зелени кинзы морская соль по вкусу

Проварить грибы в бурно кипящей воде 1 мин, обсушить. Подогреть даси, добавить соевый соус, соль и грибы, кипятить на слабом огне 2-3 мин. В отдельной посуде развести мисо в небольшом количестве горячего бульона, вылить в кастрюлю с даси и размешать. Добавить мелко нарезанный тофу и кипятить еще 1 мин. Вымыть, обсушить и нарезать зелень, положить ее в суп, закрыть крышкой на 30 с, снять с огня.

**Мисо-суп с картофелем и шпинатом**

3 стакана даси из морской капусты 3 ст. ложки светлого или темного мисо

2 средних клубня картофеля, вареных 1 пучок отваренного шпината морская соль по вкусу

Вскипятить даси, смешать мисо с небольшим количеством

даси и заложить полученную пасту в бульон, посолить. Нарезать картофель небольшими кубиками, порубить шпинат и заложить в суп. Довести до кипения и выключить огонь.

**Мисо-суп с морепродуктами**

3 стакана даси из морской капусты

300 г замороженной смеси морепродуктов

2 ст. ложки светлого мисо

Нагреть даси до кипения, заложить морепродукты. Размешать мисо с 1-2 ч. ложками даси, чтобы получилась паста. Вылить ее в бульон и хорошо размешать. Выключить огонь перед самым закипанием. Морепродукты разложить по тарелкам и залить даси.

**Мисо-суп с репой**

3 стакана даси из морской капусты 1 ч. ложка соевого соуса

4 средние репы, можно с листьями 1,5 ст. ложки мисо

морская соль по вкусу

Разогреть даси, добавив соевый соус и соль. Очистить репу, нарезать крупными кусками и оставить наиболее хорошие зеленые листочки. Положить репу в бульон и готовить на слабом огне 4-5 мин. В другой посуде развести мисо в небольшом количестве даси, влить в кастрюлю с бульоном, размешать. Варить еще несколько минут на слабом огне. Опустить зелень в кипящую подсоленную воду примерно на 1 мин (она должна остаться ярко-зеленой, но стать как бы увядшей). Обсушить, нарезать и заложить в суп. Как только он закипит, блюдо готово. Можно подавать на стол.

**Мисо-суп с тофу и луком**

3 стакана даси из морской капусты

2,5 ст. ложки светлого или темного мисо

100 г тофу

1 средний лук-порей для украшения

Довести даси до кипения, нарезать тофу кубиками, заложить в бульон. Лук нарезать полосками. Смешать мисо с небольшим количеством даси, сделав пасту, опустить ее в бульон. Выключить огонь перед закипанием. Украсить луком-пореем.

**Прозрачный суп с морепродуктами и луком**

3 стакана бульона даси

300 г замороженных морепродуктов

цедра половины лимона

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

морская соль

Довести до кипения даси, заложить морепродукты. Процедить бульон, довести до кипения, заложить нарезанный лук и снять с огня. Разложить морепродукты по тарелкам, залить бульоном и украсить нарезанной цедрой.

**Рыбная похлебка**

6 стаканов даси из морской капусты
100 г рыбного филе
1 ст. ложка растительного масла
1 средняя луковица
1 стебель черешкового сельдерея
1 средняя морковь
1 средний клубень картофеля
4 ст. ложки пшеничной муки
1 ч. ложка соевого соуса
зелень и морская соль по вкусу

На слабом огне спассеровать на сковороде измельченный лук, мелко нарезанный сельдерей и нарезанные кубиками морковь и картофель, добавить щепотку соли и тушить 5 мин. Посыпать мукой и размешать. Налить в сковородку полпорции бульона и, помешивая, довести до кипения. Содержимое сковороды вылить в оставшуюся половину бульона. Варить на слабом огне 20 мин. Разрезать рыбу на кусочки и положить в суп, добавить соевый соус, варить еще 5 мин. При подаче посыпать зеленью.

**Суп с курицей и овощами**

2 средние куриные грудки с кожей и костями
2 средних клубня картофеля
150 г редиса дайкона
1 небольшая морковь
4 стакана воды
1,5 ст. ложки темного мисо

Разрезать каждую грудку на 4 части и опустить в кипящую воду на 30 сек. Затем достать, обсушить и оставить на время, пока готовятся другие продукты. Очистить катрофель и нарезать на мелкие кусочки. Очистить и нарезать дайкон и морковь. В большую кастрюлю положить грудки цыплят, картофель, дайкон, морковь и залить водой. Довести до кипения и готовить 5 мин. Уменьшить огонь, варить на слабом 15 мин. Развести мисо в горячем бульоне в отдельной посуде, вылить в кастрюлю и готовить еще 7-8 мин, но не доводить до бурного кипения.

**Суп с тунцом и овощами**

6 стаканов даси из морской капусты
18 луковичек лука-севка, очищенных
1 нарезанный полосками стебель лука-порея
1 средняя репа
1 стакан нарезанного кубиками тофу 200 г филе тунца, нарезанного кубиками морская соль по вкусу

Даси налить в кастрюлю, положить очищенные целые луковички, нарезанную маленькими кубиками репу. Довести до

кипения и варить, пока репа не станет мягкой. Положить тофу и тунец. Варить на медленном огне еще 5 мин. Подавать горячим, в тарелки положить нарезанный полосками лук-порей.

***Рецепты европейской кухни***

Несмотря на то, что большинство рубрик с рецептами разделены на две части – «Рецепты японской кухни» и «Рецепты европейской кухни», принципы формирования «европейского меню» остаются теми же, что и при формировании «японского».

1. Рис используйте по возможности нешлифованный, лучше всего – темный.

2. Сахар – коричневый.

3. Соль – морскую.

4. Используйте в своем рационе мясо в самых минимальных количествах, лучше от него вовсе отказаться, заменив его курицей (изредка), рыбой и морепродуктами, которые в идеале должны быть на вашем столе ежедневно.

5. Научитесь понимать толк в морской капусте и прочих водорослях. С непривычки это будет трудно, но в скором времени вы привыкнете.

6. Вводите в свой рацион как можно больше сырых овощей.

**Суп из сельдерея и петрушки**

1 л воды

600 г свежей белокочанной капусты 4 средние моркови

по 1 среднему корню сельдерея и петрушки

2 небольшие луковицы

растительное масло, соль и зелень по вкусу

Воду разогреть в кастрюле. Лук мелко нарезать, морковь, сельдерей и петрушку нарезать кубиками, капусту нашинковать. Все овощи заложить в кипящую воду, добавить соль и немного растительного масла и варить до готовности. Перед подачей посыпать зеленью.

**Суп из зеленого горошка с огурцом и салатом**

400 г замороженного зеленого горошка 1 средний кочан латук-салата 1 средняя луковица 1 небольшой огурец

1-2 веточки свежей мяты, измельченной растительное масло и морская соль по вкусу 0,5 л воды

Огурец и луковицу нарезать кубиками. Зеленый салат промыть и нарезать. Воду довести до кипения, добавить шпинат, горошек, лук и огурец, посолить, добавить немного масла и варить до готовности. Подавать, посыпав мятой.

**Суп с фасолью и цветной капустой**

1,5 л воды

0,5 стакана сухой фасоли 1 небольшая луковица 1 средний стебель лука-порея 1 средняя морковь

200 г замороженной цветной капусты 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы растительное масло и морская соль по вкусу

Замочить фасоль в холодной воде на ночь, довести до кипения и слить, залить заново холодной водой и варить в течение 1 ч. Луковицу и морковь мелко нарезать, белую часть лука-порея нарезать кольцами. Цветную капусту разрезать на небольшие кочешки. Все овощи добавить к фасоли, варить до готовности. В конце добавить соль, кинзу и немного растительного масла.

**Суп овощной со стручковой фасолью**

1 л воды

300 г цветной капусты

1 небольшой кабачок

2 средние моркови 1 средняя луковица

200 г стручковой фасоли соль и сметана по вкусу

Кабачок, лук и морковь нарезать кубиками. Фасоль нарезать поперек наискось. Цветную капусту разобрать на соцветия. В кастрюлю с кипящей водой положить лук, морковь и кабачок и варить суп до готовности. За 10 мин до окончания варки положить фасоль и цветную капусту, посолить. Подавать со сметаной.

**Суп из лука, риса и сладкого перца**

2,5 л воды

0,5 стакана риса

1 средний корень петрушки

3 средние луковицы 1 средняя морковь

3 крупных красных перца

1 лавровый лист

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки

3 зубка чеснока

растительное масло, морская соль по вкусу

В кастрюлю налить воду. Рис опустить в холодную воду, варить до полуготовности. Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук и перец, нарезанные полукольцами, морковь, натертую на крупной терке, спассеровать на масле. Овощи опустить в кастрюлю с рисом, добавить соль, лавровый лист и варить суп до полной готовности. Перед тем как снять с огня, в суп добавить измельченный чеснок и зелень петрушки.

**Суп овощной с кукурузой**

1 л воды

300 г свежей белокочанной капусты 1 средняя луковица 1 средняя морковь

по 1 среднему корню петрушки и сельдерея 1 стакан свежих

зерен кукурузы

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и петрушки растительное масло, морская соль по вкусу

Лук, морковь, петрушку и сельдерей нарезать кубиками, слегка спассеровать в небольшом количестве растительного масла. Капусту нарезать квадратиками, положить в кипящую воду, довести до кипения, добавить пассерованные овощи и кукурузу, посолить и варить 10-15 мин. При подаче посыпать зеленью.

**Суп овощной с сельдереем**

1,5 л воды

600 г свежей белокочанной капусты 4 средние моркови

по 1 среднему корню сельдерея и петрушки

2 небольшие луковицы

растительное масло, морская соль по вкусу

Лук мелко нарезать, слегка спассеровать, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку и тушить на слабом огне 10-15 мин в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая, затем добавить нашинкованную капусту и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду и довести до кипения, сразу выключить. Перед подачей посыпать зеленью.

**Суп капустный с грибами**

1 л воды

200г свежей белокочанной капусты

200 г свежих грибов

1 средняя морковь

1 небольшая луковица

1 средний корень петрушки

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

морская соль по вкусу

Свежую капусту нарезать на квадратики, грибы нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. В кастрюле нагреть воду, когда она закипит, добавить капусту, грибы, морковь, петрушку, лук и соль. Варить на медленном огне 10 мин. При подаче посыпать зеленью.

**Суп из цветной капусты с овощами**

1 л воды

300 г цветной капусты

2 средние репы

2 средние моркови 1 средняя луковица

1 небольшой клубень корневого сельдерея морская соль по вкусу

Репу, морковь и сельдерей вымыть, очистить и нарезать

кубиками. Лук измельчить, цветную капусту разобрать на соцветия. В кастрюлю с кипящей водой положить морковь, репу и сельдерей. Еще через 15 мин добавить лук и цветную капусту. Посолить и варить до готовности.

**Суп картофельный с кольраби**

1 л воды

4 средних клубня картофеля

2 средних клубня кольраби 1 средняя морковь

1 небольшая луковица

1 средний корень петрушки

2 ст. ложки растительного масла морская соль по вкусу

Кольраби и картофель очистить и нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Лук, морковь и корень петрушки спассеровать в масле. В кастрюле нагреть воду, когда она закипит, добавить кольраби, картофель, морковь, петрушку и лук, посолить и варить до готовности.

**Суп из цветной капусты с вермишелью**

2 л воды

500 г цветной капусты

2 небольшие луковицы

2 средние моркови

0,5 стакана вермишели

1 зубок чеснока, измельченный

1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки растительное масло, соль и перец по вкусу

В кипящую воду положить нарезанную вермишель, мелко нашинкованную цветную капусту, нарезанные кубиками и пассерованные на масле лук и морковь. Варить на медленном огне 10 мин. Перед тем как снять суп с огня, добавить в него чеснок, зелень и лавровый лист.

**Суп луковый**

1 л воды

5 средних луковиц

2 ст. ложки растительного масла 2,5 ст. ложки муки

соль, перец по вкусу

Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, посыпать мукой и продолжать обжаривать до светло-коричневого цвета. Развести горячей водой и проварить 10 мин. Приправить солью и перцем.

**Суп со шпинатом и пшеницей**

1 л воды

200 г шпината

1 средняя луковица
1 средний корень петрушки
0,5 стакана яровой пшеницы
1 средний пучок зеленого лука
1 средний пучок зелени укропа
1 средний пучок зелени петрушки
морская соль по вкусу

Пшеницу промыть, положить в кипящую воду и варить до готовности. Корень петрушки нарезать тонкими кружочками, лук измельчить и все вместе, с нарезанным картофелем, добавить к пшенице. По готовности картофеля кастрюлю снять с огня, добавить соль, измельченные шпинат, зеленый лук и зелень и закрыть кастрюлю крышкой еще на 1 мин.

**Суп с картофелем и петрушкой**

1 л воды
3 средних клубня картофеля
1 средняя морковь
1 средний пучок зелени петрушки
1 небольшая луковица
1-2 зубка чеснока
морская соль по вкусу

Лук и зелень измельчить, морковь, картофель нарезать кубиками. В кипящую воду положить овощи и зелень и варить 15-20 мин. В конце варки добавить соль и измельченный чеснок.

**Суп с картофелем и черемшой**

3 л воды

5-6 средних клубня картофеля 1 средняя луковица 1 средняя морковь

по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа 1 пучок черемши, измельченный растительное масло и морская соль по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками, морковь, нарезанную соломкой, и измельченный лук. Варить на медленном огне 10 мин. За 5 мин до готовности положить в суп черемшу, зелень, соль и масло.

**Суп из крапивы с картофелем**

2 л воды

600 г молодой крапивы 5 перьев зеленого лука

3 средних клубня картофеля 1 небольшая луковица

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа морская соль по вкусу

Листья крапивы промыть, ошпарить кипятком и нарезать. В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, мелко нарезанный зеленый лук, через 5 мин добавить нарезанную

крапиву, лук, соль и зелень. После закипания выключить.

**Суп с картофелем и снытью**

2 л воды

1,5 стакана измельченных молодых листьев сныти

3 средних клубня картофеля 1 средняя луковица

1 небольшая морковь

3 ст. ложки хлопьев геркулес

растительное масло, соль по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Нарезать морковь и лук. Когда картофель наполовину сварится, положить в суп хлопья, подготовленную сныть, лук с морковью, посолить, добавить немного масла и довести суп до готовности.

**Суп из брюссельской капусты**

1 л воды

300 г брюссельской капусты 1 средний лук-порей

1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки сметана и морская соль по вкусу

Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 1-2 мин и откинуть на сито. Лук-порей нашинковать вместе с капустой. Подготовленные овощи положить в кипящий бульон и варить до готовности при слабом кипении. Подавать со сметаной и зеленью.

**Суп карри с цветной капустой**

600 г цветной капусты

2 стебля черешкового сельдерея

1 средняя луковица

1 средняя морковь

4 ст. ложки растительного масла

2 ч. ложки порошка карри 1 л воды

4 веточки кинзы, нарезанной морская соль по вкусу

Лук очистить, нарезать кубиками. Капусту очистить, разделить на соцветия, вымыть, обсушить. Сельдерей очистить и нарезать кубиками. Масло разогреть в сотейнике. Пассеровать лук, сельдерей и цветную капусту 2-3 мин. Добавить карри и готовить еще 1-2 мин. Влить 1 л горячей воды и готовить на среднем огне 10-12 мин. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Сотейник снять с огня. Пюрировать капусту с сельдереем миксером или в блендере. Приправить солью и перцем. Оставшееся масло разогреть в сковороде. Спассеровать морковь 2-3 мин и положить в суп. Суп довести до кипения, приправить солью и карри. Снять с огня. Украсить кинзой.

**Суп из кабачков со свежими грибами**

1 л воды

200 г свежих лесных грибов 1 небольшой кабачок 1 средняя

морковь 1 средний корень петрушки

0,5 стакана измельченного зеленого лука 1 ст. ложка измельченной зелени укропа сметана и морская соль по вкусу

Кабачок очистить, если необходимо – вырезать семена, нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки очистить и натереть на крупной терке. Подготовленные грибы нарезать, положить в кипящую воду и варить 20-30 мин, затем добавить коренья и варить 15-20 мин. За 5-10 мин до окончания варки положить кабачки, зеленый лук и соль. Подавать со сметаной и зеленью.

**Суп из баклажанов**

1 л воды

2 средних баклажана 1 средняя морковь

1 средняя луковица

1 зубок чеснока, измельченный

3 ст. ложки измельченной кинзы сметана, морская соль по вкусу

Баклажаны нарезать кубиками, выложить в кастрюлю с кипящей водой. Лук и морковь мелко нарезать, слегка спассеровать в небольшом количестве масла и добавить в суп. Варить на медленном огне 15 мин. За 5 мин до конца варки приправить солью, зеленью и чесноком. Подавать со сметаной.

**Овощная похлебка со сладким перцем**

1 л воды

2 средних красных сладких перца 1 небольшая морковь 1 маленькая свекла 1 маленькая репа 1 средняя луковица

по 1 ч. ложке измельченной зелени укропа, тимьяна, петрушки сметана и морская соль по вкусу

Овощи очистить, мелко нашинковать, залить кипящей водой и сразу же поставить на огонь. Довести до кипения, проварить 5-6 мин, после чего снять с огня, заправить зеленью и сметаной.

## Блюда из овощей, фруктов, злаков и бобовых

***Блюда японской кухни***

**Фруктовый салат**

0,5 среднего ананаса или 250 г замороженного 2 средних помидора 1 средний апельсин

1 ч. ложка тертого свежего имбиря сок половины лимона

2 ст. ложки сливок

2-3 листа зеленого салата

морская соль и коричневый сахар по вкусу

Кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, дольки апельсина, очищенные от семян и пленок и разрезанные пополам,

и имбирь смешать с сахаром, солью и соком лимона и поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, красиво расположив их на блюде и полить сливками.

**Харуносарада (разноцветный овощной салат)**

1 средняя кольраби

0,5 большого огурца

1 средний кочан салата

200 г замороженной кукурузы

0,5 небольшого редиса дайкона

1 средняя луковица

3 ст. ложки соевого соуса

2 ст. ложки яблочного уксуса 2 ст. ложки кунжутного масла

морская соль, коричневый сахар по вкусу

Кукурузу разморозить, отварить и остудить. Кольраби нарезать кубиками размером около 1 Х 1 см. Огурец и лук нарезать тонкими кольцами, салат разобрать на листья, промыть и мелко порубить. Редис дайкон нарезать на толстые пластинки. Овощи положить в стеклянную, фарфоровую или деревянную миску и добавить кукурузу.

В кастрюле приготовить подливу. Для этого смешать соевый соус с коричневым сахаром, солью, уксусом и маслом.

Хорошо взбить вилкой и залить ею салат непосредственно перед подачей.

**Салат из моркови с бананами**

2 средние моркови

2 средних банана

сок половины лимона

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

морская соль, коричневый сахар, красный молотый перец и кунжутное масло по вкусу

Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать или натереть на крупной терке. Бананы очистить и нарезать поперек на тонкие ломтики. Для заправки смешать лимонный сок, соль, сахар, масло, перец. На тарелке красиво уложить слой моркови, сверху – слой бананов. Полить все заправкой, украсить зеленью петрушки, поставить в холодильник на 1520 мин и подавать.

**Красно-белый салат**

1 небольшой редис дайкон 1 средняя морковь

2-3 шт. кураги, обваренной кипятком и мелко нарезанной сок и измельченная цедра половины лимона морская соль по вкусу

Почистить и нарезать тонкими длинными кусочками все овощи, слегка посолить, разложить по отдельным мискам и оставить на 5 мин, затем отжать, чтобы удалить излишнюю жидкость. Соединить морковь и дайкон, добавить соль, лимонный

сок, цедру лимона и курагу.

**Салат из хакусы (китайской капусты)**

250 г китайской капусты

0,5 среднего клубня корневого сельдерея

200 г сушеной морской капусты, нарезанной

4 ст. ложки рисового или 2 ст. ложки яблочного уксуса

морская соль, соевый соус и коричневый сахар по вкусу

Нарезать капусту широкими полосками, промыть в соленой воде, обсушить. Очистить, нарезать и замочить в воде сельдерей, размочить в холодной воде морскую капусту. Сельдерей и морскую капусту обсушить и смешать с китайской капустой.

Смешать уксус, сахар, соль и соевый соус и заправить полученной приправой салат.

**Салат из лука-порея**

2 средних лука-порея 1 средний редис дайкон

1 л воды

морская соль по вкусу

**Для приправы:**

0,5 ч. ложки приготовленного васаби (японского зеленого хрена)

2 ст. ложки соевого соуса

Влить воду в кастрюлю, добавить 2 ч. ложки соли. Поставить на огонь, положить лук и варить, пока он не станет мягким. Промыть в холодной воде, отжать, обсушить и нарезать полосками. Очистить дайкон и тонко нарезать соломкой. Смешать васаби и соевый соус. Выложить лук и дайкон на блюдо и полить приправой.

**Салат из огурцов с яблочной приправой**

1 средний огурец

1 стебель черешкового сельдерея

0,5 красного яблока

1 ч. ложка подсушенного кунжута

морская соль по вкусу

Нарезать очищенные огурцы и сельдерей кубиками. Немного посолить. Приготовить приправу: очистить и быстро натереть яблоко, чтобы оно не потеряло цвет. Переложить тертое яблоко в стеклянную посуду, удалив часть сока, смешать с кунжутом, добавить огурец и сельдерей и опять удалить излишнюю жидкость.

**Салат из сельдерея и банана**

2 средних сельдерея с зеленью и корнями

2 средних банана

1 средний кочан зеленого салата

1 ст. ложка яблочного уксуса

1 ст. ложка растительного масла

морская соль по вкусу

Корневую часть сельдерея нарезать мелкой соломкой, зелень порубить. Банан также нарезать мелкой соломкой. Продукты перемешать. Для заправки смешать растительное масло, уксус и соль. В салатник положить листья салата, на них выложить сельдерей с бананами, полить заправкой. Дать пропитаться 15-20 мин и подавать.

**Салат из сельдерея, яблок, помидоров и лука**

1 небольшой клубень корневого сельдерея

2 средних яблока

2 средних помидора

1 небольшая луковица

2 ст. ложки растительного масла 2 ст. ложки лимонного сока

морская соль по вкусу, немного зелени сельдерея

Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой и немного спассеровать на растительном масле. Яблоки, лук, помидоры очистить от кожуры и мелко нарезать. Для заправки смешать лимонный сок с солью. Выложить все продукты в салатник, полить заправкой и перемешать. Украсить зеленью сельдерея.

**Авокадо с васаби**

1 средний спелый авокадо 1 средний помидор

**Для приправы:**

1 ст. ложка майонеза

0,5 ч. ложки готового васаби

1 ч. ложка соевого соуса

Отрезать 6 тонких кружочков помидора, оставшуюся часть мелко покрошить. Очистить и нарезать маленькими кусочками авокадо. Смешать в глубокой тарелке майонез, васаби и соевый соус и положить туда авокадо и мелко нарезанные помидоры. Сверху украсить салат кружочками помидоров.

**Отварная тыква**

600 г очищенной тыквы

1 ч. ложка подсушенного кунжута

**Для соуса:**

0,5 стакана воды

1 ст. ложка соевого соуса

немного коричневого сахара

Подготовленную тыкву нарезать ломтиками. Варить в большой кастрюле на среднем огне 25-30 мин, пока не станет мягкой. Смешать все для соуса, поставить на огонь, дать закипеть и заложить тыкву. Убавить огонь и варить до тех пор, пока соус не пропитает кусочки тыквы. Посыпать кунжутом.

**Тушеный сельдерей**

4 стебля черешкового сельдерея 1 ст. ложка растительного масла 1 ст. ложка соевого соуса коричневый сахар по вкусу

Стебли нарезать кусочками по 2 см и отварить в воде до полумягкости. Откинуть сельдерей на дуршлаг. Налить в сотейник или глубокую сковороду масло, хорошо разогреть его, положить сельдерей, добавить сахар и соевый соус. Тушить на среднем огне, постоянно помешивая, до тех пор пока вся жидкость не выпарится.

**Грибы с китайской капустой**

8 средних сушеных грибов шиитаке или лесных 0,5 среднего кочана китайской капусты

**Для отвара:**

0,2 стакана воды, в которой замачивались грибы 0,5 стакана даси из морской капусты 3,5 ст. ложки соевого соуса

Размочить грибы в теплой воде, нарезать пластинами, капусту – кусочками. В кастрюлю вылить приготовленную жидкость для отвара и дать закипеть на среднем огне. Заложить грибы и варить 4-5 мин на среднем огне. Добавить капусту и варить, пока она не станет мягкой.

**Зеленая стручковая фасоль с кунжутом**

250 г стручков фасоли, свежих или замороженных 4 стакана кипящей воды

**Для приправы:**

4 ст. ложки темного кунжута

1 ст. ложка светлого соевого соуса

морская соль и коричневый сахар по вкусу

В глубокую сковороду вылить 4 стакана воды и добавить соли, положить стручки и варить на сильном огне до готовности. Промыть фасоль под струей холодной воды, чтобы восстановить цвет; просушить и нарезать стручки. Подсушить кунжут на среднем огне, потолочь в ступе или смолоть в кофемолке, смешать с сахаром и соевым соусом. Выложить готовую фасоль на блюдо и залить приправой.

**Тушеные овощи с фасолью**

0,5 л воды

2 средние моркови

2 средние луковицы

100 г стручковой фасоли, свежей или замороженной 100 г зеленого горошка, свежего или замороженного 4 средние репы

1 ст. ложка растительного масла

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки морская соль, перец по вкусу

Очистить и мелко нарезать морковь и лук, нарезать стручки

фасоли на кусочки (по 3 см). Очистить репу и разрезать каждую на 4 или 6 частей. Вскипятить воду в большой кастрюле, посолить, заложить морковь и варить несколько минут, затем добавить лук, фасоль, горошек и еще варить. Когда овощи почти готовы, добавить репу и варить до готовности. Отбросить овощи на дуршлаг и обсушить. Слить воду из кастрюли, влить туда масло и заложить опять все овощи, добавив петрушку, и снова тушить. Посолить, поперчить по вкусу. Сверху украсить мелко нарезанной петрушкой.

**Бобы в сиропе**

250 г очищенных свежих бобов

**Для сиропа:**

4 ст. ложки воды

1,5 ст. ложки коричневого сахара, морская соль по вкусу

Сделать надрезы на бобах. В кастрюлю налить воду, добавить соли и замочить их на 30 мин. Вынуть бобы и снять с них кожуру. Подсоленную воду поставить на огонь и довести до кипения. В небольшой сковороде смешать все необходимое для сиропа и довести до кипения. Когда сахар растворится, снять с огня и остудить. В кастрюлю с кипящей водой заложить бобы и готовить 1 мин. Далее соединить бобы с сиропом.

**Охлажденный тофу**

150 г хорошо охлажденного тофу 3-4 веточки кресс-салата 1 средний помидор

**Для приправы:**

1 ч. ложка нарезанного зеленого лука 1 ч. ложка кунжута 1 ст. ложка тертого редиса дайкона 1 ч. ложка соевого соуса

Хорошо отжатый тофу положить на блюдо и соединить с приправой. Украсить ломтиками помидора и кресс-салатом.

**Тофу с овощами**

400 г тофу

2 ст. ложки соевого соуса 1 средний огурец

1 средняя морковь морская соль по вкусу

Отварить тофу в большом количестве воды в течение 2-3 мин, хорошо отжать. К тофу добавить соевый соус, посолить, перемешать. Тонко нарезать огурец и морковь и перемешать с тофу.

**Отварной тофу с курицей**

4 куска замороженного тофу 300 г куриного филе

2 стебля зеленого лука

**Для соуса:**

1,75 стакана даси из морской капусты

2 ст. ложки коричневого сахара

3 ч. ложки соевого соуса

Размочить тофу в теплой воде в течение 2-3 мин, отжать и нарезать. Смешать все для соуса и вылить в кастрюлю, поставить на огонь. Мелко нарезать куриное мясо и заложить в кастрюлю, немного поварить, снять пену, заложить тофу и уменьшить огонь. Варить на слабом огне, пока жидкость не впитается в тофу. Засыпать нарезанным зеленым луком и хорошо помешать.

**Черная лапша**

1,5 стакана воды 450 г соевой муки 1 куриное яйцо немного соли

Из соевой муки, воды, яйца с добавлением соли замесить тесто и дать ему настояться в течение 30 мин. Затем раскатать очень тонкий пласт и свернуть рулоном длиной 25 см. Нарезать кусочки шириной 0,5 см и опустить в кипящую воду. Варить в кипящей воде 5 мин, откинуть на дуршлаг и подать.

**Удон (пшеничная лапша)**

500 г пшеничной муки высшего сорта 2 яйца (желтки) 100 мл воды немного соли

Из муки, желтков, соли и воды замесить очень крутое тесто и старательно вымешать. Чем дольше вымешивается тесто, тем изысканнее будет вкус блюда.

Готовое тесто оставить на 30 мин, затем раскатать так тонко, чтобы пласт почти просвечивался и был толщиной примерно 1-2 мм. Слегка посыпать пласт мукой, свернуть в плотный рулет и острым ножом нарезать полосками шириной 2-3 мм.

Опустить в кипящую соленую воду, варить 4-5 мин – и лапша готова.

**Удон (пшеничная лапша) с красной фасолью**

2 стакана удон

1 стакан вареной красной фасоли 10 стаканов воды

0,5 стакана мелко нарезанного лука

0,2 стакана нарезанной зелени петрушки

0,2 стакана тонко нарезанного корневого сельдерея

0,2 стакана сладкого зеленого перца, нарезанного кубиками

**Для приправы:**

2-3 ст. ложки темного мисо

2 ст. ложки лимонного сока 4-5 ст. ложек воды

0,5 ч. ложки измельченного чеснока, морская соль по вкусу

В соленую кипящую воду постепенно закладывать лапшу и варить 7-10 мин, затем быстро вынуть и промыть холодной водой. Пока лапша варится, подготовить овощи. Смешать все для приправы. В готовую лапшу добавить овощи и приправу. Сверху посыпать зеленью петрушки.

***Рецепты европейской кухни***

**Крапива, тушенная с морковью**

400 г молодых листьев крапивы 2 средние моркови 1 средняя луковица

0,5 стакана воды

растительное масло и морская соль по вкусу

Лук мелко нарезать и слегка спассеровать на масле. Морковь очистить и нарезать кубиками. Промытую крапиву обдать кипятком и нашинковать. Подготовленную морковь положить в кастрюлю, налить воду, накрыть крышкой и тушить 15 мин. Затем добавить крапиву, лук и соль и тушить еще 10 мин.

**Морковь, тушенная с луком**

5 средних морковей 2 средние луковицы 0,5 стакана воды морская соль по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем добавить нарезанный лук, соль и продолжать тушить до готовности.

**Морковь, тушенная с сельдереем**

2 средние моркови

1 средний клубень корневого сельдерея 0,5 стакана воды морская соль по вкусу

Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить воду, соль, накрыть крышкой и тушить 20 мин.

**Морковь с зеленым горошком**

4 средние моркови

1 стакан замороженного зеленого горошка сливочное масло, морская соль, зелень по вкусу

Кубики сырой моркови уложить в кастрюлю, добавить 0,5 стакана воды, соль и зеленый горошек, варить 15-20 мин. Можно добавить немного сливочного масла и зелень.

**Свекла, тушенная с луком**

2 крупные свеклы

2 средние луковицы 0,3 стакана воды

растительное масло и морская соль по вкусу

Лук мелко нарезать и слегка спассеровать на масле. Сырую свеклу очистить, натереть на средней терке, добавить лук, воду, посолить и тушить 20 мин.

**Свекла, тушенная с морковью**

2 крупные свеклы 1 средняя морковь 1 средняя луковица 0,3 стакана воды

растительное масло и морская соль по вкусу

Лук мелко нарезать и слегка спассеровать на масле. Сырую свеклу и морковь очистить, натереть на средней терке и перемешать. Прибавить лук, воду, посолить и тушить 20 мин.

**Свекла с творогом в горшочке**

3 крупные свеклы

200 г творога

1 ст. ложка сметаны

1 зубок чеснока, измельченный

морская соль по вкусу

Сырую свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой, посолить и уложить в горшочек, переслаивая творогом и чесноком, сверху полить сметаной. Заполненный горшочек накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить 10-15 мин, до готовности.

**Тушеная капуста с грибами**

1 л воды

600 г свежей белокочанной капусты

150 г сушеных грибов

1 ст. ложка растительного масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

соус соевый, морская соль по вкусу

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить на несколько часов или на ночь. Воду слить, грибы мелко нарезать и обжарить до готовности на масле. Капусту нашинковать, добавить к грибам, посыпав зеленью. Приправить капусту по вкусу лимонным соком, соевым соусом или солью, перемешать, влить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

**Краснокочанная капуста с тушеными овощами**

500 г краснокочанной капусты

по 100 г корней сельдерея и петрушки

1 средняя луковица

молотый имбирь, морская соль по вкусу

Сельдерей, петрушку и лук мелко нашинковать и потушить в минимальном количестве воды в течение 3-5 мин, затем добавить мелко нашинкованные листья краснокочанной капусты, имбирь и морскую соль и тушить еще 5 мин.

**Цветная капуста с творогом в горшочке**

500 г цветной капусты 300 г творога 1 ст. ложка сметаны морская соль по вкусу

Капусту промыть, разобрать на соцветия, обдать кипятком и уложить в горшочек, переслаивая творогом и подсаливая каждый слой, полить сверху сметаной. Заполненный горшочек накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить 10-15 мин, до размягчения капусты.

**Кольраби отварная**

150 г кольраби

1 ч. ложка рубленой зелени петрушки морская соль и масло

по вкусу

Очищенную кольраби нарезать брусочками, отварить до готовности в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. При подаче на стол можно положить сливочное масло и посыпать зеленью петрушки.

**Кольраби, тушенная с тмином**

3 средних клубня кольраби

1 средняя луковица

0,5 ч. ложки семян тмина

1 средний пучок зелени петрушки, измельченной морская соль по вкусу

Кольраби нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. Сложить подготовленные овощи в небольшую латку, добавить немного воды, тмин и соль и тушить 10-15 мин.

Перед подачей посыпать зеленью.

**Отварная брокколи с овощами**

400 г брокколи

1 средний корень петрушки

2 средние моркови 1 небольшая репа

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и петрушки морская соль по вкусу

Поместить эмалированный дуршлаг в кастрюлю с кипящей водой. Отварить на пару целиком корень петрушки, репу и морковь. Когда они будут почти готовы, в дуршлаг положить брокколи, а через 2-7 мин выложить на блюдо. Нарезать отваренные на пару овощи, посолить и посыпать зеленью.

**Краснокочанная капуста со сладким перцем**

1 средний кочан краснокочанной капусты

2 средних сладких перца 0,5 стакана воды

1 лавровый лист морская соль по вкусу

Перец вымыть, удалить семена и нарезать соломкой. Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем добавить нарезанный перец, соль, лавровый лист и продолжать тушить до готовности.

**Перец тушеный**

3-4 средних сладких перца 1 средняя луковица 1 зубок чеснока, измельченный морская соль по вкусу

Перец вымыть, удалить плодоножки с семенами, нарезать полосками, добавить нарезанный кольцами лук и тушить в небольшом количестве воды на маленьком огне около 15 мин, перед подачей добавить соль и чеснок.

**Перец, запеченный с кунжутом**

8 средних сладких перцев 1 ч. ложка кунжута морская соль по

вкусу

Перцы вымыть, разрезать пополам, не удаляя семена и плодоножки, выложить на противень срезами вверх, посыпать кунжутом и солью. Запекать в разогретой духовке 1015 мин.

**Перец, фаршированный овощами**

8 средних сладких перцев 2 средние луковицы 2 средние моркови

1 небольшой клубень корневого сельдерея 4 зубка чеснока

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки морская соль по вкусу

Перцы вымыть, срезать с них крышечки и удалить семена. Очистить и нарезать мелкими кубиками лук, морковь, корень сельдерея. Посолить и тушить в небольшом количестве воды, затем фарш размешать и добавить измельченный чеснок и зелень петрушки. Наполнить фаршем стручки и, уложив фаршированный перец на противень, запечь его в разогретой духовке.

**Баклажаны тушеные**

3 средних баклажана 2 средние луковицы 0,5 стакана воды

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы

2 зубка чеснока, измельченных морская соль по вкусу

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем добавить нарезанный лук, соль и продолжать тушить до готовности. При подаче баклажаны посыпать зеленью и чесноком.

**Кабачки, тушенные со сладким перцем**

2 крупных кабачка

3 средние луковицы

2 средних сладких перца

4 средних помидора

2 ч. ложки измельченной зелени петрушки морская соль по вкусу

Очищенные кабачки нарезать ломтиками толщиной 1 см, лук и сладкий перец нарезать мелко. Овощи перемешать, добавить зелень петрушки, немного воды, посолить и тушить до готовности.

**Кабачки, тушенные с цветной капустой**

2 средних кабачка 500 г цветной капусты 4 зубка чеснока

2 ч. ложки измельченной зелени петрушки

немного растительного масла, морская соль по вкусу

Очищенные кабачки нарезать кружочками. Цветную капусту вымыть, перебрать и разобрать на соцветия. Овощи уложить в толстостенную посуду, пересыпая измельченным чесноком и зеленью, сбрызнуть сверху растительным маслом и поставить тушить в духовку.

**Кабачки с помидорами и цветной капустой**

2 средних кабачка 500 г цветной капусты 5 средних помидоров 4 зубка чеснока

1 ст. ложка растительного масла

2 ч. ложки измельченной зелени петрушки морская соль по вкусу

Очищенные кабачки нарезать кружочками. Цветную капусту вымыть, перебрать и разобрать на соцветия. Помидоры также нарезать кружочками и уложить, чередуя с кабачками и цветной капустой в толстостенную посуду, пересыпая измельченным чесноком и зеленью, сбрызнуть сверху маслом и поставить тушиться в духовку.

**Цукини с тыквой и кунжутом**

3 небольших цукини 450 г тыквы

4 ст. ложки обжаренного кунжута 2 ст. ложки соевого соуса

Цукини и тыкву очистить и нарезать большими кусками. Посыпать половиной кунжута и приправить. Овощи запекать при 190 ˚С в течение 25 мин. Затем полить соусом и посыпать остатками кунжута.

**Тыква отварная с чесноком и зеленью**

150 г очищенной тыквы

1 зубок чеснока, измельченный

1 ч. ложка рубленой зелени петрушки

морская соль и масло по вкусу

Очищенную тыкву нарезать брусочками, отварить до готовности в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. При подаче на стол добавить измельченный чеснок и посыпать зеленью петрушки. Можно добавить сливочное масло.

**Рагу из тыквы с кольраби**

300 г очищенной тыквы 2 средних клубня кольраби 1 средний сладкий перец 1 средняя луковица 1 средняя морковь 4-5 зубков чеснока

растительное масло и морская соль по вкусу

В толстостенную кастрюлю положить масло, нагреть, положить нарезанный кубиками лук, затем также нарезанную морковь, очищенные и нарезанные кубиками тыкву, кольраби и сладкий перец. Накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить на медленном огне, когда овощи будут готовы, посолить, добавить мелко шинкованный чеснок, довести до кипения и выключить.

**Тыква с творогом в горшочке**

500 г очищенной тыквы 300 г творога

1 ст. ложка сливочного масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

морская соль по вкусу

Тыкву нарезать соломкой, посолить и уложить в горшочек, переслаивая творогом и зеленью, сверху положить масло. Заполненный горшочек накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить 10-15 мин, до готовности.

**Чечевица с чесноком и луком**

6 стаканов воды 1,5 стакана чечевицы 5 зубков чеснока 1 средняя луковица 1 лавровый лист морская соль по вкусу

Чечевицу замочить на 2—3 ч в холодной воде, затем сварить в 6 стаканах воды, чтобы к концу варки осталось немного жидкости. За 10 мин до готовности посолить, добавить мелко нарезанные чеснок и лук, лавровый лист и посолить.

**Лобио из красной фасоли**

1,5 л воды

1 кг сухой красной фасоли

3 средние луковицы

1 стакан измельченных грецких орехов

3-4 зубка чеснока

морская соль, перец и зелень по вкусу

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, отварить до готовности. За 10 мин до конца варки в фасоль добавить рубленый лук. Снять с огня, добавить толченые орехи, чеснок, перец, зелень.

**Оладьи зеленые из молодой крапивы**

2 стакана свежих листьев крапивы

2 ст. ложки измельченной зелени укропа

2 большие луковицы

0,3 стакана воды

4-5 ст. ложек муки

2 ст. ложки растительного масла

морская соль, сметана по вкусу

Молодые листья крапивы обварить кипящей водой, промыть, обсушить и нашинковать очень мелко. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанный лук. Смешать лук с крапивой и зеленью укропа, добавить соль, воду, муку, чтобы получилась масса, по консистенции напоминающая густую сметану. Брать массу ложкой и выкладывать на сковородку с разогретым растительным маслом. Жарить с двух сторон, подавать со сметаной.

**Оладьи зеленые из молодых листьев сныти**

2 стакана свежих листьев сныти

2 ст. ложки измельченной зелени укропа

2 большие луковицы

0,3 стакана воды

4-5 ст. ложек муки

2 ст. ложки растительного масла

морская соль, сметана по вкусу

Молодые листья сныти промыть, обсушить и нашинковать очень мелко. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанный лук. Смешать лук со снытью и зеленью укропа, добавить соль, воду, муку, чтобы получилась масса, по консистенции напоминающая густую сметану. Брать массу ложкой и выкладывать на сковородку с разогретым растительным маслом. Жарить с двух сторон, подавать со сметаной.

**Оладьи из молодых листьев сныти и моркови**

2 стакана свежих листьев сныти

1 средняя морковь, натертая на средней терке

2 ст. ложки измельченной зелени укропа 2 большие луковицы

0,3 стакана воды

4-5 ст. ложек муки

2 ст. ложки растительного масла

морская соль, сметана по вкусу

Молодые листья сныти промыть, обсушить и нашинковать очень мелко. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанный лук. Смешать лук со снытью, морковью и зеленью укропа, добавить соль, воду, муку, чтобы получилась масса, по консистенции напоминающая густую сметану. Брать массу ложкой и выкладывать на сковородку с разогретым растительным маслом. Жарить с двух сторон, подавать со сметаной.

**Зразы морковные с грибами**

5 крупных морковей

6 ст. ложек муки 200 г свежих грибов 2 средние луковицы 2-3 зубка чеснока

несколько веточек зелени петрушки и кинзы растительное масло, морская соль, сметана по вкусу

Приготовить фарш. Для этого отваренные грибы слегка поджарить на растительном масле и перекрутить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Все перемешать и добавить мелко шинкованную зелень. Очистить морковь и натереть на мелкой терке, добавить муку, чтобы получилось вязкое тесто. Сформовать небольшие лепешки из морковной смеси. Сверху каждой лепешки положить приготовленный фарш, а поверх фарша снова положить морковное тесто. Разровнять и придать форму зраз, чтобы фарш был внутри. Запанировать, приготовить в духовке или на пару. Подавать со сметаной.

**Оладьи капустные**

1 кг белокочанной молодой капусты

3 ст. ложки манной крупы

растительное масло и морская соль по вкусу

Капусту мелко порубить и припустить в 0,5 стакана воды до мягкости. Затем всыпать струйкой манную крупу, перемешать, посолить и варить до загустения. Массу немного охладить, сформовать оладьи и обжарить их на масле.

**Гречневая каша с репчатым луком**

2,5 стакана гречневой крупы 2 большие луковицы 2 ст. ложки сливочного масла морская соль и зелень по вкусу

В закипевшую воду всыпать крупу и размешать. Спассеровать мелко нарезанный лук. Когда каша загустеет, добавить в нее пассеровку, зелень, посолить и довести до готовности.

**Гречневая каша с луком-пореем**

1 стакан гречневой крупы 3 стакана воды 1 средний стебель лука-порея 1 ст. ложка растительного масла морская соль по вкусу

Крупу перебрать, выложить в кастрюлю, залить водой и варить до готовности. Лук-порей нарезать колечками и спассеровать на растительном масле. Готовую кашу перемешать с луком.

**Гречневая каша с зеленым луком**

1 стакан гречневой крупы

3 стакана воды

4 пера зеленого лука

1 ст. ложка растительного масла морская соль по вкусу

Крупу перебрать, выложить в кастрюлю, залить водой и варить до готовности. Лук нарезать, спассеровать на растительном масле. Готовую кашу перемешать с луком.

**Перловая каша с морковью**

1 стакан перловой крупы 1 средняя морковь

1 средняя луковица

растительное масло и морская соль по вкусу

Перловую крупу перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 10-12 ч. Затем воду слить, крупу положить в 1 л кипящей воды и варить до готовности. В конце добавить соль, пассерованные в растительном масле морковь и лук и поставить в нагретую духовку на 20 мин для упревания.

**Макароны с китайской капустой**

400 г макарон

200 г китайской капусты

2 средние моркови 2 средние луковицы

2 ст. ложки растительного масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа

морская соль и перец по вкусу

Морковь и лук мелко нарезать, спассеровать в масле, в конце

добавить нашинкованную китайскую капусту. Макароны отварить, добавить к ним пассерованные овощи, соль, перец и все перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

## Блюда с добавлением риса

***Блюда японской кухни***

**Классический японский рис**

2, 5 стакана риса

3 стакана холодной воды

Рис тщательно промыть, для этого положить рис в кастрюлю и налить проточную воду, взболтать и слить через дуршлаг. Мокрый рис снова положить в кастрюлю и энергичными движениями руки хорошенько его поболтать, поперетирать. Затем снова налить воду, взболтать и слить мутную. Эту процедуру нужно повторять, пока вода не станет прозрачной. В кастрюлю с промытым рисом налить холодную воду и оставить на 30-40 мин. Чтобы рис получился рассыпчатым и мягким, нужно очень точно соблюдать пропорции воды и риса.

Накрыть кастрюлю крышкой и поставить на средний огонь на 10 мин, постепенно довести до кипения. Дать покипеть 4-5 мин, затем убавить огонь и на самом маленьком огне варить 15 мин. Затем буквально на пару секунд сделать максимальный огонь, чтобы выпарить излишки воды, и выключить. Оставить рис в закрытой кастрюле на 10-15 мин, чтобы он доходил на пару. Затем быстрым движением снять и перевернуть крышку, чтобы капли влаги с нее не попали в рис. Подождать 1-2 мин, чтобы сошел пар, и деревянной лопаточкой осторожно перемешать рис со дна кастрюли наверх.

**Рис с горохом**

1 стакан свежего гороха или замороженного 1,5 стакана риса 1,75 стакана воды

1-2 ст. ложки смеси темного кунжута с морской солью

Обварить свежий горох в течение 1 мин в кипящей соленой воде, слить ее, быстро прополоскать холодной и обсушить. Промыть рис, положить в кастрюлю, залить необходимым количеством воды и варить как обычно. Перед тем как увеличить огонь под рисом, положить в кастрюлю обваренный свежий или размороженный горох, закрыть крышкой и готовить еще 10-15 мин. Оставить все в кастрюле на 10-15 мин, чтобы блюдо дошло. Перед подачей на стол намочить деревянную лопаточку в холодной воде и разложить на порции рис с горохом, каждую порцию посыпать смесью кунжута и соли.

**Рис с зеленым чаем**

3 стакана вареного риса

1 ст. ложка светлого кунжута, смешанного с морской солью

1 пластина сушеной морской капусты

2 стакана горячего свежезаваренного зеленого чая

Разложить рис по глубоким тарелкам, посыпать сверху кунжутом с солью. Пластину водоросли замочить в холодной воде, обсушить, разрезать ее на маленькие кусочки и положить на рис. Каждую порцию залить полстакана горячего чая.

**Рис с красной фасолью**

3 стакана воды 3 стакана риса 0,5 стакана сухой мелкой красной фасоли 1-2 ст. ложки темного кунжута морская соль по вкусу

Предварительно вымытую фасоль обсушить и варить не более 12 мин, не прикрывая крышкой. Затем фасоль вынуть и обсушить, а жидкость оставить. Рис хорошо промыть, обсушить, положить в кастрюлю и залить половиной той жидкости, в которой варилась фасоль. Можно еще добавить воды, если это необходимо. Оставить в таком виде минимум на 4 ч при комнатной температуре. Затем смешать предварительно обсушенный рис с фасолью и готовить на пару 40-45 мин. После снять кастрюлю с огня, немного подождать и открыть крышку. Рис и фасоль перемешать влажной деревянной лопаточкой и посыпать смесью соли с кунжутом.

**Рис и красные бобы**

450 г риса

450 г подсушенных бобов 570 г воды

Рис тщательно промыть несколько раз, до тех пор пока вода не станет чистой. Затем поместить его в небольшую кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения на очень слабом огне и варить 25 мин, пока рис не впитает воду. Бобы варить отдельно примерно 50-55 мин, после чего подсушить и смешать с рисом. Получившуюся массу варить еще около 55 мин.

**Гомокумеши (рис с овощами и рыбой)**

1 стакан даси из морской капусты или воды 1 средний сладкий зеленый перец, нарезанный 1 средняя морковь, нарезанная

1 средняя луковица, нарезанная 200 г рыбного филе

2,5 стакана отварного риса

2 ст. ложки растительного масла 4 ст. ложки соевого соуса морская соль по вкусу

Смешать даси или воду и соевый соус в небольшой глубокой сковороде, посолить и варить, не забывая помешивать, 3 мин. Затем спассеровать на масле мелко нарезанное рыбное филе вместе с овощами. Разложить рис по глубоким тарелкам,

добавить в каждую овощи с рыбой. Сверху залить горячим бульоном.

**Гомокумеши с весенними травами**

1 стакан даси из морской капусты или воды 1 средняя морковь, нарезанная

1 средняя луковица, нарезанная

0,5 стакана измельченных листьев молодой крапивы 0,5 стакана измельченных листьев молодого щавеля 200 г рыбного филе 2,5 стакана отварного риса

2 ст. ложки растительного масла 4 ст. ложки соевого соуса морская соль по вкусу

Смешать даси или воду и соевый соус в небольшой глубокой сковороде, посолить и варить, не забывая помешивать, 3 мин. Затем спассеровать на масле мелко нарезанное рыбное филе вместе с овощами и весенней травой. Разложить рис по глубоким тарелкам, добавить в каждую овощи с рыбой. Сверху залить горячим бульоном.

**Гомокумеши с капустой**

1 стакан даси из морской капусты или воды 1 средняя морковь, нарезанная 1 средняя луковица, нарезанная 200 г белокочанной капусты

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

200 г рыбного филе (треска, хек, морской окунь) 2,5 стакана отварного риса

2 ст. ложки растительного масла 4 ст. ложки соевого соуса морская соль по вкусу

Смешать даси или воду и соевый соус в небольшой глубокой сковороде, посолить и варить, не забывая помешивать, 3 мин. Затем спассеровать на масле мелко нарезанное рыбное филе вместе с овощами. Разложить рис по глубоким тарелкам, добавить в каждую овощи с рыбой. Сверху залить горячим бульоном и посыпать зеленью укропа.

**Гомокумеши с летними овощами**

1 стакан даси из морской капусты или воды 1 средний сладкий зеленый перец, нарезанный 1 средняя морковь, нарезанная 1 средняя луковица, нарезанная

2 средних помидора, натертых на терке

1 небольшой молодой кабачок

200 г рыбного филе (морской окунь, пикша, хек) 2,5 стакана отварного риса

2 ст. ложки растительного масла 4 ст. ложки соевого соуса морская соль по вкусу

Смешать даси или воду и соевый соус в небольшой глубокой сковороде, посолить и варить, не забывая помешивать, 3 мин.

Затем спассеровать на масле мелко нарезанное рыбное филе вместе с овощами. Разложить рис по глубоким тарелкам, добавить в каждую овощи с рыбой. Сверху залить горячим бульоном.

**Гомокумеши с лососем или форелью**

1 стакан даси из морской капусты или воды 1 средняя морковь, нарезанная

1 средняя луковица, нарезанная 200 г филе лосося или форели 2,5 стакана отварного риса

2 ст. ложки растительного масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

4 ломтика лимона

4 ст. ложки соевого соуса

морская соль по вкусу

Смешать даси или воду и соевый соус в небольшой глубокой сковороде и варить, не забывая помешивать, 3 мин. Затем спассеровать на масле мелко нарезанное рыбное филе вместе с овощами. Разложить рис по глубоким тарелкам, добавить в каждую овощи с рыбой. Сверху залить горячим бульоном. Украсить петрушкой и ломтиками лимона.

**Гомокумеши с тыквой**

1 стакан даси из морской капусты или воды 200 г очищенной и мелко нарезанной тыквы 1 средняя морковь, нарезанная

1 средняя луковица, нарезанная 200 г рыбного филе

2,5 стакана отварного риса

2 ст. ложки растительного масла 4 ст. ложки соевого соуса морская соль по вкусу

Смешать даси или воду и соевый соус в небольшой глубокой сковороде, посолить и варить, не забывая помешивать, 3 мин. Затем спассеровать на масле мелко нарезанное рыбное филе вместе с овощами. Разложить рис по глубоким тарелкам, добавить в каждую овощи с рыбой. Сверху залить горячим бульоном.

***Блюда европейской кухни***

**Рисовая каша**

1 стакан риса

7 стаканов воды

2 куриных яйца

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки соевый соус, морская соль по вкусу

Предварительно промытый рис поместить в кастрюлю с водой и довести на сильном огне до кипения, не закрывая кастрюлю крышкой. После чего уменьшить огонь и готовить в течение 25-30 мин. Затем добавить в рис соль и соевый соус и

хорошо перемешать. Заранее приготовленную петрушку поместить в кастрюлю с рисом и опять тщательно перемешать. Продолжать держать кастрюлю на среднем огне, пока блюдо не будет готово. Взбить яйца и вылить их на кашу таким образом, чтобы они покрыли ее сверху. Продолжать готовить кашу, пока яйцо не запечется, после чего снять кастрюлю с огня и подать к столу.

**Рисовая каша с красной фасолью**

0,5 стакана сухой мелкой красной фасоли 1,5-2 стакана вареного риса соевый соус и морская соль по вкусу

Вскипятить воду, уменьшить огонь и поместить в воду фасоль. При этом фасоль должна быть все время покрыта водой, поэтому, в случае необходимости, добавляйте воду. Фасоль варить примерно 35-40 мин. После того как фасоль сварится, снять ее с огня, удалить лишнюю жидкость и обсушить. Отдельно налить в сковороду предварительно подсоленную воду, поместить в нее рис, помешать и довести до кипения на сильном огне. Затем следует уменьшить огонь и продолжать варить кашу не больше 10 мин на слабом огне, помешивая. Готовую кашу смешать с фасолью.

**Рисовые котлеты**

2 стакана вареного риса 1 ст. ложка кунжута морская соль

Смочить одну руку в 5%-ном растворе соли и взять в нее три ложки вареного риса. Сдавить другой рукой и придать котлете треугольную форму. Посыпать сверху предварительно посушенным на сковородке кунжутом.

**Рисовые лепешки с овощами**

2 стакана вареного риса
1 средний помидор
1 средняя луковица
1 небольшой баклажан
1 средний сладкий зеленый перец
растительное масло для жаренья
морская соль по вкусу

Смешать рис с мелко нарезанными овощами и луком. Добавить немного воды. Из массы сформовать небольшие лепешки. Если получившаяся масса окажется жидковатой, можно добавить в нее небольшое количество пшеничной муки. Лепешки жарить на растительном масле.

**Рисовая каша с зеленью**

1 стакан измельченной зелени петрушки, укропа и кинзы 0,5 стакана риса

2 стакана воды морская соль по вкусу

Налить в кастрюлю воду, когда она закипит, заложить рис.

Варить до готовности. Затем добавить в рис зелень, соль и хорошо перемешать. Кашу подавать горячей.

**Рис с красным перцем и кинзой**

1,5 стакана воды

1 стакан измельченной зелени свежей кинзы

0,2 стакана измельченного зеленого лука

0,5 стакана нешлифованного риса

по 1 среднему красному и желтому сладкому перцу

морская соль по вкусу

Рис перемешать с перцем и зеленью, посолить, добавить немного растительного масла, залить 1,5 стакана воды, плотно прикрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности риса.

**Котлеты из овощей с рисом**

1 средняя морковь 1 средняя луковица

1 стакан отваренного риса круглых сортов

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

2 ст. ложки панировочных сухарей или муки растительное масло, морская соль, перец, сметана по вкусу

Лук и морковь измельчить, спассеровать на масле, соединить с рисом, добавить молотый черный перец и зелень петрушки. Массу тщательно перемешать и выдержать в течение 30 мин. Из массы сформовать котлеты, запанировать в муке или сухарях и запечь в духовке или приготовить на пару. Подавать со сметаной.

## Рыба и морепродукты на вашем столе

***Блюда японской кухни***

**Салат из креветок с яблоками**

400 г креветок

2 средних кисло-сладких яблока

2 ст. ложки лимонного сока

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки 100 г замороженного зеленого горошка морская соль по вкусу

Креветки отварить, очистить от панциря, мелко нарезать. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Горошек отварить в кипящей воде и остудить. Все перемешать, посолить и залить лимонным соком. Салат украсить зеленью петрушки.

**Морской окунь на гриле**

3 небольших окуня

1 ст. ложка тертого свежего имбиря

2 ст. ложки соевого соуса

2 ст. ложки лимонного сока 1 небольшой редис дайкон морская соль по вкусу

Обработать и вымыть рыбу. Посолить с обеих сторон и оставить на 2 ч, затем смыть соль и обсушить. Надеть на два шампура так, чтобы они перекрестились у хвоста. Насадить кусочки дайкона на плавники и готовить на гриле с обеих сторон. По готовности осторожно вытащить шампуры, чтобы не повредить внешний вид рыбы. Рыбу посыпать имбирем. Смешать в равных долях лимонный сок и соевый соус и подать как приправу к рыбе.

**Треска в фольге**

2 крупных филе трески (примерно 600 г)

2 ст. ложки сливочного масла

1 большая луковица, нарезанная тонкими колечками

1 средний сладкий зеленый перец, нарезанный ломтиками

3 средних свежих гриба шиитаке или 6 средних свежих шампиньонов, удалить ножки и нарезать ломтиками

1 лимон, разрезать на дольки

3 ч. ложки соевого соуса морская соль по вкусу фольга

Разрезать каждое филе трески пополам и посыпать солью. Отрезать три куска фольги достаточного размера, чтобы завернуть по одной порции трески. Распределить сливочное масло на каждом листе фольги и уложить сверху треску, разделив лук, сладкий перец и грибы поровну между порциями. Герметично закрыть упаковки из фольги, чтобы не мог выходить пар. Уложить упаковки в разогретую духовку на противень и готовить 30 мин. Выложить упаковки на тарелки и сразу подавать на стол, украсив лимонными дольками. Полить содержимое каждой упаковки 1 ч. ложкой соевого соуса непосредственно перед тем, как есть рыбу.

**Кацуонотатаки (скумбрия с дайконом и имбирем)**

4 куска филе скумбрии или пеламиды 1 лимон

1 небольшой редис дайкон 0,3 стакана соевого соуса 0,5 ст. ложки тертого имбиря

Промыть и обсушить филе, намазать смесью соевого соуса и имбиря и оставить на 20 мин. Затем приготовить на гриле. Подавать с ломтиками лимона и тертым дайконом.

**Припущенная скумбрия с мисо**

2 выпотрошенные скумбрии (675-750 г)

10 г свежего корня имбиря, тонко нарезанного

1,2 стакана даси из морской капусты или воды 0,5 стакана мисо

Отрезать у скумбрий головы и нарезать рыбу кусками толщиной 2 см.

Сложить лист фольги так, чтобы он был чуть меньше диаметра большой неглубокой сковороды. Влить в сковороду даси, довести до кипения, затем выложить в сковороду в один

слой рыбу и нарезанный ломтиками имбирь. Полить рыбу бульоном и затем накрыть фольгой. Тушить на слабом огне 5-6 мин. Взять небольшое количество бульона, растворить в нем мисо, влить в сковороду и тушить на медленном огне еще 12 мин, время от времени поливая рыбу бульоном. Шумовкой осторожно переложить рыбу из сковороды на тарелку. Из ложки полить сверху оставшимся бульоном и украсить имбирной соломкой.

**Хек, запеченный с апельсинами**

300 г филе хека 0,25 лимона

2 ст. ложки растительного масла 1 средний пучок зелени сельдерея

1 средний апельсин

соевый соус, морская соль по вкусу

Филе рыбы нарезать по диагонали на небольшие кусочки и сбрызнуть соком, выжатым из лимона. Зелень нарезать. В форму для запекания уложить зелень, сверху филе рыбы, полить соевым соусом, положить дольки апельсина, очищенные от пленок, полить маслом и запекать в духовке 20 мин. Подавать с отварным рисом.

**Тушеная камбала**

4 средние камбалы

2 средних сладких зеленых перца, нарезанных квадратиками

2 ст. ложки свежего тертого имбиря

**Для соуса:**

0,5 стакана даси из морской капусты или воды

3 ст. ложки пасты мисо 2-4 ст. ложки соевого соуса

Очистить рыбу, сделать надрез сбоку тушки. Осторожно удалить внутренности, промыть под струей воды и хорошо обсушить. Положить все ингредиенты для соуса в глубокую сковороду и поставить на огонь. Добавить имбирь. Заложить рыбу так, чтобы она не вся была покрыта соусом. Закрыть крышкой и тушить 12-13 мин на слабом огне, чтобы сохранить кожу целой. Выложить готовую рыбу на блюдо темной частью вверх и головой влево. Нарезать зеленый перец и положить справа от рыбы.

**Тушеная рыба**

600 г рыбного филе (морской окунь, треска, пикша)

350-400 г тофу

4 средних сушеных гриба шиитаке или 8 лесных 2 пера зеленого лука

4 небольших пластинки морской капусты

0,6 стакана даси из морской капусты или воды

соевый соус и морская соль по вкусу

Нарезать тофу на кубики. Размочить грибы в теплой воде. В сковороду положить на дно морскую капусту, тофу, грибы и

рыбное филе, залить половиной даси. Варить, не закрывая крышкой, на сильном огне около 20 мин. Украсить мелко нарезанным луком.

**Рыба, запеченная с лапшой**

300 г филе камбалы или палтуса

200-250 г свежей или примерно 100 г сухой соба (гречневой лапши)

0,5 стакана даси из морской капусты или воды 2 ст. ложки соевого соуса 2-3 стебля зеленого лука коричневый сахар и морская соль по вкусу

Нарезать и слегка посолить рыбное филе, уложить в один ряд на дно достаточно глубокой кастрюли. Поставить в духовку и готовить на сильном огне 3-5 мин, затем слить образовавшуюся жидкость. Приготовить соба, откинуть на дуршлаг, промыть под холодной водой и обсушить. Положить готовую лапшу на рыбу. В маленькой сковороде смешать даси, соевый соус и сахар, поставить на огонь и помешивать, пока сахар не растворится. Залить лапшу и рыбу даси, снова поставить в духовку на 2-3 мин на средний огонь. Украсить блюдо мелко нарезанным луком и сразу подать.

**Камабоко (рыбный рулет) домашнего приготовления**

500 г филе белой рыбы без кожи 1 куриное яйцо

0,5 ст. ложки сока имбиря

2-3 ст. ложки кукурузного крахмала

растительное масло, морская соль по вкусу

Измельчить в мясорубке рыбное филе, добавить яйцо, сок имбиря и крахмал. Хорошо размешать и разделить на две части, сформовать рулеты, завернуть их в смазанную растительным маслом фольгу, которую хорошо закрутить на концах. Готовить на пару, на сильном огне, 30 мин. Проверить готовность рулета деревянной палочкой. Если к ней ничего не пристало, значит, блюдо готово. Рулет нарезать кружочками.

**Рыбный рулет с овощами**

1 камабоко домашнего приготовления

1 средняя репа

200 г редиса дайкона

2 большие картофелины 1 большая морковь

**Для соуса:**

6,5 стакана даси из морской капусты

0,3 стакана соевого соуса

1 ст. ложка коричневого сахара

Нарезать камабоко овальными кусочками. Очистить репу, дайкон, морковь и картофель. Нарезать репу, дайкон и морковь кружочками, картофель – кубиками. Сварить все овощи. В

большую глубокую сковороду налить даси, добавить сахар и соевый соус. Заложить овощи и рыбные продукты. Тушить на слабом огне 1 ч.

***Рецепты европейской кухни***

**Рыба, тушенная в горшочке с грибами**

500 г филе рыбы (пикша, треска, хек) 1 средняя луковица, нарезанная 5-6 свежих шампиньонов, нарезанных соль и перец по вкусу

Филе рыбы нарезать и разложить в горшочки вместе с луком и грибами. Добавить соль и перец, залить водой до половины объема, накрыть крышками и запекать в духовке до готовности.

**Сиг в собственном соку**

1 сиг (1-1,5 кг)

2 ч. ложки измельченной зелени укропа 2 средние луковицы

1-2 шт. петрушки с корнем и зеленью, нарезанной соль по вкусу

Сига очистить, выпотрошить, промыть и натереть солью. На дно сотейника или глубокой сковороды уложить нарезанный кольцами лук, укроп и петрушку. Сверху целиком положить рыбу, свернув ее кольцом, накрыть сотейник крышкой и поставить на 1 ч в разогретую духовку на слабый огонь.

**Котлеты рыбные с овощами**

800 г рыбного филе (треска, пикша, хек)

5-7 ст. ложек муки

2 средних сладких перца

1 средний лук-порей

соль по вкусу

Рыбное филе промыть и измельчить в блендере или мясорубке. В рыбный фарш добавить муку, соль, перец и все тщательно перемешать. Вымыть сладкий перец и очистить его от семян. Нарезать на мелкие кубики перец и лук-порей, добавить их в рыбный фарш и хорошо вымесить. Сформовать из рыбной массы котлеты, выложить их в латку и запечь в разогретой духовке.

**Котлеты рыбные с морской капустой**

100 г сушеной морской капусты

500 г минтая или любой морской рыбы

1 небольшая морковь

1 средняя луковица

соль по вкусу

Рыбу отделить от костей. Морковь отварить. Морскую капусту залить водой и размочить. Все пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, выложить их в латку и запечь в духовке до готовности.

## Морская капуста и другие водоросли – незаменимый источник йода и витаминов

***Блюда японской кухни***

**Салат из огурцов с водорослью вакамэ**

2 средних огурца

40 г сушеной водоросли вакамэ 4 ч. ложки кунжута 0,7 стакана воды

**Для соуса:**

3 ст. ложки рисового уксуса или 1,5 ст. ложки яблочного 1,5 ч. ложки соевого соуса

1,5 ст. ложки даси из морской капусты 2 ст. ложки коричневого сахара 0,5 ч. ложки морской соли

Замочить вакамэ в холодной воде на 20 мин, пока не станет мягкой. Нарезать полосками и порубить. Промыть в горячей воде, опустить в холодную, чтобы восстановить вид и цвет. Отжать и обсушить. Нарезать огурец очень тонкой соломкой и положить в подсоленную воду на несколько минут, затем отжать и обсушить. Для приготовления соуса соединить уксус, соевый соус и даси, добавить сахар и соль и тщательно перемешать, чтобы сахар и соль полностью растворились. Полить вакамэ и огурцы соусом и помешать. Выложить их на тарелку и украсить подсушенным на сковородке кунжутом.

**Салат из шпината с нори**

1 средний пучок свежего шпината 2-3 пласта нори

**Для приправы:**

1,5 ст. ложки соевого соуса морская соль по вкусу

Перебрать шпинат, хорошо промыть, обварить в слегка подсоленной воде, пока он не станет нежным. Затем промыть в холодной, чтобы восстановить цвет. Смешать все для приправы. Нарезать шпинат на кусочки. Положить водоросли нори на доску, разложить на них приготовленный шпинат и свернуть в трубочку. Нарезать кружочками и полить приправой.

**Салат из морской водоросли с фасолью**

25 г сушеной водоросли вакамэ 2 средние луковицы,тонко нарезанные 1 средний сладкий красный перец 0,5 стакана сухой красной фасоли

**Для маринада:**

1 ч. ложка соевого соуса 1 ч. ложка рисового уксуса

Замочить водоросль в холодной воде на 10 мин, затем нарезать ее на полоски шириной 3-4 см. Замочить нарезанный лук в холодной воде на 10 мин. Нарезать красный перец тонкими ломтиками, удалив семена. Отварить предварительно замоченную на несколько часов в холодной воде, фасоль в

кипящей воде до мягкости, затем откинуть на дуршлаг. Смешать водоросль, лук (воду слить) и фасоль в мелком блюде. Смешать ингредиенты для маринада и залить им салат, затем охладить салат в холодильнике до подачи на стол, как минимум в течение 1 ч.

**Редис дайкон с морской капустой и с соусом из мисо**

0,5 л воды

1 средний дайкон

1 столовая ложка промытого риса

1 лист водоросли комбу

1 пучок кресс-салата

**Для соуса:**

0,5 стакана пасты мисо

1 ст. ложка коричневого сахара

4 ч. ложки молотых семян белого кунжута

морская соль по вкусу

Нарезать редис на ломтики толщиной 2 см, затем очистить от кожуры. Завернуть рис в марлю и завязать концы шнуром. Оставить место для того, чтобы рис мог увеличиться в объеме во время варки. Сверток должен выглядеть как саше. Положить подготовленный редис в кастрюлю и залить водой. Поместить туда же пакетик с рисом, посолить, довести до кипения, затем варить на слабом огне 15 мин. Аккуратно слить с редиса воду и удалить рис. (Пакет с сырым рисом кладут в кастрюлю с варящимся дайконом для того, чтобы этот овощ остался белым, а также чтобы удалить горечь.) Положить водоросль в большую неглубокую сковороду, сверху уложить дайкон и залить водой. Довести до кипения, затем варить на медленном огне 20 мин. В это время приготовить соус. Тщательно перемешать в кастрюле пасту мисо с сахаром, влить 2 ст. ложки воды и варить на слабом огне 5-6 мин, постоянно помешивая. Снять с огня и добавить кунжут. Уложить дайкон и водоросль в большое блюдо вместе с горячим бульоном, в котором они варились. Сверху полить соусом и посыпать измельченным кресс-салатом.

**Закуска из морской капусты**

2 средних размоченных сушеных гриба шиитаке 1 пластина морской капусты

0,6 стакана хлопьев бонито (хлопьев из сушеного тунца)

**Для приправы:**

1 ч. ложка рисового уксуса

0,3 стакана воды, в которой размачивались грибы

2 ст. ложки соевого соуса

Нарезать морскую капусту и грибы, смешать с приправой, добавить хлопья бонито, положить на сковородку и довести до

кипения на среднем, а затем сильном огне, уменьшить его и варить 5 мин.

**Закуска из нори с имбирем**

10 пластинок нори

4 см корня свежего имбиря

3 ст. ложки соевого соуса 3 ст. ложки воды

Нарезать водоросли, натереть на терке имбирь. В кастрюле смешать все ингредиенты и довести до кипения на среднем, а затем сильном огне. Уменьшить его и варить, пока вся жидкость не впитается в нори.

**Соба (гречневая лапша) с морской капустой в бульоне**

250 г соба

3 стакана воды

6 пластин морской капусты

1 перо зеленого лука

1 ст. ложка соевого соуса

готовый васаби, маринованный имбирь по вкусу

Лук и морскую капусту нарезать. Сварить соба; приготовить бульон, добавив в воду соевый соус. Разложить лапшу в большие пиалы, налить бульон, чтобы он почти покрывал соба, и украсить мелко нарезанным зеленым луком, васаби или тертым имбирем.

**Морская капуста, тушенная со свининой**

200 г маринованной (или 50 г сушеной) морской капусты 150 г свинины

1 средняя луковица

2 ст. ложки соевого соуса 1 ст. ложки саке

3 ст. ложки растительного масла.

Свинину нарезать небольшими кусочками, репчатый лук нарезать мелко. На сильно разогретом растительном масле спассеровать мясо и лук. Добавить морскую капусту, саке, соевый соус. Тушить до готовности.

***Рецепты европейской кухни***

**Салат из морской и белокочанной капусты**

250 г готовой морской капусты

250 г молодой белокочанной капусты

1 средний сладкий перец

1 небольшой пучок зеленого лука

1 небольшой огурец

растительное масло и соль по вкусу

Белокочанную капусту промыть и мелко нашинковать. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и нашинковать. Все это соединить с морской капустой и измельченным зеленым луком. Заправить растительным маслом и солью. Уложить в салатницу и украсить ломтиками огурца и луком.

**Салат из морской капусты с яблоком и морковью**

1 средняя морковь

1 крупное яблоко

1 банка морской капусты

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

майонез по вкусу

Вымыть и отварить в подсоленной воде морковь, остудить ее и нарезать небольшими кубиками. Очистить от кожицы яблоко и вырезать сердцевину. Нарезать его на такие же кубики и сразу выложить в это же блюдо морскую капусту, которая не позволит кусочкам яблока потемнеть. Салат заправить майонезом и посыпать петрушкой.

**Салат из морской капусты с огурцом**

1 банка консервированной морской капусты

2 средних свежих огурца 1 средняя морковь

1 небольшая луковица 1 куриное яйцо

3 ст. ложки растительного масла 1 ч. ложка яблочного уксуса зелень, соль по вкусу

Вымыть морковь, отварить в подсоленой воде, остудить и очистить. Нарезать ее соломкой. Так же нарезать огурцы. Мелко порубить лук. Сварить вкрутую яйцо и мелко нарезать его. Все перемешать и посолить. Заправить маринадом, для которого смешать растительное масло и уксус. Выложить в салатницу горкой и украсить зеленью.

**Перловая каша с морской капустой**

1 стакан перловой крупы

100 г консервированной морской капусты

1 средняя луковица

растительное масло и соль по вкусу

Перловую крупу перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 10-12 ч. Затем воду слить, крупу положить в 1 л кипящей воды и варить до готовности. В конце добавить измельченную морскую капусту, соль, пассерованный в растительном масле измельченный лук и поставить в нагретую духовку на 20 мин для упревания.

## Витаминизирующие и очищающие блюда и напитки

***Салаты для чистки желудочно-кишечного тракта***

**Салат из шпината с морковью**

1 кг свежего шпината 1 средняя морковь

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Шпинат очистить от корешков и стеблей, промыть в нескольких водах, откинуть на сито, дать воде стечь и нарезать

соломкой. Добавить натертую на мелкой терке морковь, перемешать, можно добавить морскую соль с кунжутом.

**Салат из шпината и свежих огурцов**

300 г свежего шпината

2 средних свежих огурца

1 ч. ложка измельченного зеленого лука

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Шпинат вымыть холодной водой и мелко нарезать. Огурцы нарезать мелкими кубиками, зеленый лук измельчить. Затем все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Можно добавить морскую соль с кунжутом по вкусу.

**Салат из шпината и щавеля**

по 300 г свежего шпината и щавеля

1 зубок чеснока, измельченный

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Шпинат и щавель вымыть в холодной воде, мелко порубить вместе со стеблями, смешать с мелко порубленным чесноком и укропом. Можно добавить морскую соль с кунжутом.

**Салат из листьев крапивы и лебеды**

100 г свежих молодых листьев крапивы 100 г свежих молодых листьев лебеды 1 зубок чеснока

1 ст. ложка измельченной зелени укропа морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Листья крапивы и лебеды хорошо промыть, обварить кипятком и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем листья мелко нарезать, добавить измельченный чеснок и укроп. Можно добавить морскую соль с толченым кунжутом.

**Салат из листьев крапивы и сныти**

100 г свежих молодых листьев крапивы 100 г свежих молодых листьев сныти 1 зубок чеснока

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Листья крапивы и сныти хорошо промыть, обварить кипятком и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем листья мелко нарезать, добавить измельченный чеснок. Можно добавить морскую соль с толченым кунжутом.

**Салат из листьев крапивы и щавеля**

100 г свежих молодых листьев крапивы 100 г свежих молодых листьев щавеля 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки 1 зубок чеснока

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Листья крапивы и щавеля хорошо промыть, обварить кипятком и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем

листья мелко нарезать, добавить измельченный чеснок и петрушку. Можно добавить морскую соль с толченым кунжутом.

**Салат из свекольной ботвы**

200 г молодой свекольной ботвы вместе с корнями 1 ст. ложка измельченной зелени укропа 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки 1 зубок чеснока

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Листья свеклы вместе со стеблями и корнями хорошо промыть, обварить кипятком и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем листья, корни и стебли мелко нарезать, добавить измельченный чеснок и петрушку. Можно добавить морскую соль с толченым кунжутом.

**Салат с дикорастущими травами**

200 г листьев крапивы 100 г щавеля

100 г листьев одуванчика 100 г листьев подорожника 100 г зеленого лука

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Перебрать и промыть листья молодой крапивы, щавеля, одуванчика и подорожника. Мелко нарезать их вместе с зеленым луком и петрушкой, все перемешать. Можно добавить морскую соль с толченым кунжутом.

**Салат из черемши с помидорами**

1 пучок черемши

2-3 пера зеленого лука 2-3 веточки зелени укропа

2 средних помидора

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Черемшу, зеленый лук, укроп и помидоры мелко нарезать, перемешать и заправить морской солью с толченым кунжутом.

**Салат из одуванчика с морковью и огурцом**

100 г молодых листьев одуванчика 1 средний огурец

1 средняя морковь, натертая на терке 1 ч. ложка измельченной зелени укропа морская соль по вкусу

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 1 ч, затем измельчить. Огурец нарезать тонкими ломтиками и соединить с подготовленными листьями одуванчика, укропом и зеленым луком. Можно добавить морской соли.

**Салат из петрушки и зеленого салата**

1 большой пучок зелени петрушки

1 средний кочан салата

1 перо зеленого лука, измельченного

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Петрушку, салат и лук мелко порубить и осторожно перемешать. Можно добавить немного морской соли с кунжутом.

**Салат из петрушки и моркови**

1 большой пучок зелени петрушки 1 средний кочан салата 1 небольшая морковь, натертая на терке морская соль по вкусу

Петрушку и салат мелко порубить, добавить морковь и осторожно перемешать. Можно добавить немного морской соли.

**Салат из петрушки, моркови и яблока**

1 большой пучок зелени петрушки 1 средний кочан салата

1 небольшая морковь, натертая на терке 1 среднее зеленое яблоко, натертое на терке морская соль по вкусу

Петрушку и салат мелко порубить, добавить морковь, яблоко и осторожно перемешать. Можно добавить немного морской соли.

**Салат из зелени сельдерея и моркови**

1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея 1 ч. ложка измельченной зелени укропа 0,5 стакана тертой моркови морская соль по вкусу

Нарезанную зелень сельдерея и укропа смешать с тертой морковью и зеленым луком. Салат заправить солью и выложить в салатницу.

**Салат из зелени сельдерея, мандаринов и моркови**

1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея 1 ч. ложка измельченной зелени укропа 0,5 стакана тертой моркови

3 средних мандарина, очищенных от кожуры и пленок и измельченных

морская соль по вкусу

Нарезанную зелень сельдерея и укропа смешать с тертой морковью и мандаринами. Салат заправить солью и выложить в салатницу.

**Салат листовой со сладким перцем и зеленью**

1 средний кочан зеленого салата

1 средний красный сладкий перец

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки 2 ст. ложки измельченной зелени укропа морская соль по вкусу

Салат и перец нарезать тонкой соломкой, посолить и посыпать зеленью.

**Салат из молодой капусты с огурцами и лимоном**

500 г молодой белокочанной капусты 2 средних огурца

0,5 лимона, натертого вместе с кожурой 1 ч. ложка измельченной зелени укропа морская соль по вкусу

Капусту нашинковать, перетереть руками до появления сока, смешать с нарезанными огурцами, укропом и тертым лимоном. Можно добавить немного морской соли.

**Салат из молодой капусты с морковью**

500 г молодой белокочанной капусты 2 средние моркови, натертые на терке 1 ч. ложка измельченной зелени укропа

морская соль по вкусу

Капусту нашинковать, перетереть руками до появления сока, смешать с морковью и укропом. Можно добавить немного морской соли.

**Салат из молодой капусты с морковью и апельсинами**

500 г молодой белокочанной капусты 2 средние моркови, натертые на терке

1 средний апельсин, очищенный от кожуры и пленок, измельченный

1 ч. ложка измельченной зелени укропа морская соль по вкусу

Капусту нашинковать, перетереть руками до появления сока, смешать с морковью, апельсином и укропом. Можно добавить немного морской соли.

**Салат из белокочанной капусты с черносливом**

0,3 среднего кочана белокочанной капусты 1 стакан чернослива 1 средняя морковь морская соль по вкусу

Капусту нашинковать и перетереть руками. Выделившийся сок отжать. Замочить чернослив и нарезать мякоть на небольшие кусочки. Очистить морковь и натереть ее на крупной терке. Все соединить и перемешать. Можно добавить морскую соль.

**Салат из белокочанной капусты с вишнями и сливами**

0,3 среднего кочана белокочанной капусты 1 среднее яблоко 3-4 сливы 5-6 вишен

Мелко нашинковать капусту, очистить от кожуры яблоки и вырезать сердцевину. Натереть их на крупной терке. У слив и вишен удалить косточки, сливы нарезать. Все перемешать.

**Салат из белокочанной капусты с летними овощами**

0,3 среднего кочана белокочанной капусты

2 средних помидора

1 небольшой лук-порей

1 стебель черешкового сельдерея

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и петрушки

морская соль по вкусу

Капусту нашинковать. Помидоры нарезать. Колечками нарезать лук-порей и сельдерей. Все перемешать, добавить зелень. Можно добавить и морскую соль.

**Салат из цветной капусты с редисом и зеленью**

400 г цветной капусты 6 редисок с ботвой

1 ст. ложка измельченного зеленого лука 1 ст. ложка измельченной зелени укропа морская соль по вкусу

Цветную капусту мелко нарезать. Редис хорошо промыть и натереть на терке. Зелень от редиски нарезать отдельно. Капусту перемешать с редисом и выложить в салатник. Из зеленого лука,

ботвы редиса, укропа и соли приготовить заправку и добавить ее в салат.

**Салат из краснокочанной капусты**

500 г краснокочанной капусты

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Разобрать капусту на отдельные листья, подрезая стволики у кочерыжки. Вырезать стволики из каждого листа. Тонкие части листьев сложить стопкой и тонко нашинковать. Посыпать смесью соли и кунжута, перетереть руками, чтобы нашинкованная капуста выделила сок, и выложить в салатницу.

**Салат из краснокочанной и белокочанной капусты**

200 г краснокочанной капусты 200 г белокочанной капусты по 100 г зеленого лука, зелени петрушки и сельдерея морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Красно– и белокочанную капусту нашинковать отдельно. Краснокочанную капусту разобрать на отдельные листья, подрезая стволики у кочерыжки. Вырезать стволики из каждого листа. Тонкие части листьев сложить стопкой и тонко нашинковать. Всю капусту перемешать, посыпать смесью кунжута с солью и перетереть руками, чтобы нашинкованная капуста выделила сок, добавить измельченную зелень и лук, перемешать и подать к столу.

**Салат из краснокочанной капусты с сельдереем и яблоками**

0,25 кочана краснокочанной капусты 1 средний клубень корневого сельдерея 3 средних яблока

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки морская соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, добавить немного соли и перетереть руками до выделения сока. Корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Яблоки натереть на терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Все продукты перемешать, посолить, посыпать зеленью и выложить в салатницу.

**Салат из моркови, свеклы и кольраби**

1 небольшая морковь

1 средний клубень кольраби

1 средняя свекла

1 ст. ложка измельченного зеленого лука морская соль по вкусу

Овощи вымыть, очистить, натереть на средней терке, перемешать с луком и можно немного посолить.

**Салат из моркови с клюквой и капустой**

3 средние моркови 0,5 стакана клюквы 0,3 кочана капусты

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Добавить мелко нашинкованную капусту, клюкву и тщательно перемешать, выложить в салатницу.

**Салат из моркови с кочанным салатом и помидорами**

2 средние моркови 200 г кочанного салата 2-3 пера зеленого лука 2 средних помидора морская соль по вкусу

Нарезать соломкой морковь, кочанный салат и лук. Добавить нарезанные дольками свежие помидоры, все перемешать. Можно добавить морскую соль.

**Салат из моркови и огурцов**

3 средние моркови 2 средних огурца

2 ст. ложки измельченной зелени укропа морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Огурцы также натереть на крупной терке. Затем все перемешать и добавить укроп. Можно также добавить смесь морской соли с толченым кунжутом.

**Салат из моркови с яблоком и петрушкой**

2 средние моркови

1 среднее яблоко

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Морковь очистить и натереть на терке. Яблоко также натереть на терке. Все перемешать, добавить зелень петрушки. Можно также добавить смесь морской соли с толченым кунжутом.

**Салат из моркови с крыжовником**

3-4 средние моркови 1 стакан крыжовника зелень петрушки по вкусу

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Добавить свежий вымытый крыжовник. Сверху салат можно посыпать зеленью.

**Салат из свеклы с капустой**

2 средние свеклы

0,3 среднего кочана капусты

1 ст. ложка измельченной зелени укропа морская соль по вкусу

Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Мелко нашинковать свежую белокочанную капусту, посолить и растереть руками, смешать со свеклой и укропом.

**Салат из свеклы с огурцами**

2 средние свеклы

2 средних свежих огурца

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Свеклу промыть, очистить и натереть на терке. Также на

терке натереть свежие огурцы. К овощам добавить зелень укропа и перемешать.

**Салат из свеклы с редькой и гранатовым соком**

2 средние свеклы

2 небольшие редьки

0,5 стакана гранатового сока

Сырую свеклу и редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить гранатовый сок.

**Салат из свеклы с сельдереем**

2 средние свеклы

1 средний клубень корневого сельдерея морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Свеклу и сельдерей тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Можно добавить морскую соль с толченым кунжутом.

**Салат из свеклы и сладкого перца**

3 средние свеклы

1 измельченный зубок чеснока

1 средний сладкий перец

2 ст. ложки измельченной зелени укропа морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Сырую свеклу и перец нарезать соломкой, добавить рубленый чеснок, укроп. Можно добавить смесь морской соли и толченого кунжута.

**Салат из помидоров и яблок**

3 средних помидора 2 средних яблока

по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Нарезанные помидоры и яблоки уложить слоями в салатницу. Сверху посыпать салат зеленью петрушки и укропа. Можно добавить смесь морской соли с толченым кунжутом.

**Салат из помидоров, огурца и яблока**

8 средних помидоров

1 средний огурец

1 небольшое зеленое яблоко

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

Помидоры, огурец и яблоко нарезать небольшими дольками. Перемешать, выложить в салатницу и посыпать зеленью.

**Салат из помидоров, яблока и сладкого перца**

8 средних помидоров

1 средний зеленый сладкий перец

1 небольшое зеленое яблоко

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Помидоры, сладкий зеленый перец и яблоко нарезать

небольшими дольками. Перемешать, выложить в салатницу и посыпать зеленью.

**Салат из помидоров, яблока и сельдерея**

8 средних помидоров

2 стебля черешкового сельдерея

1 небольшое зеленое яблоко

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

Помидоры, сельдерей и яблоко нарезать небольшими дольками. Перемешать, выложить в салатницу и посыпать зеленью.

**Салат со сладким перцем, помидорами и кинзой**

2 зеленых сладких перца, нарезанных кубиками

2 средних помидора, нарезанных кубиками

1 небольшая очищенная и мелко нарезанная красная луковица

1 пучок нарезанной кинзы

морская соль по вкусу

Соединить перцы и лук в миске, добавить кинзу. Перемешать с помидорами. Перед тем как подавать, можно приправить солью.

**Салат из сладкого перца с капустой и щавелем**

2 средних сладких перца

200 г белокочанной капусты

1 средний пучок свежего щавеля

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Свежую капусту и щавель нарезать соломкой, добавить мелко нашинкованный перец и зелень петрушки. Можно добавить смесь морской соли и толченого кунжута.

**Салат из редьки с морковью и яблоком**

2 небольшие редьки 1 средняя морковь 1 среднее яблоко

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Редьку, морковь и яблоко очистить, натереть на крупной терке, добавить смесь морской соли и толченого кунжута.

**Салат из редьки с огурцом**

1 небольшая редька 1 средний огурец

по 1 ч. ложке измельченной зелени укропа и петрушки морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Редьку очистить, натереть на крупной терке, добавить натертый на крупной терке свежий огурец, перемешать. Сверху салат посыпать измельченной зеленью и смесью кунжута и морской соли.

**Салат из редьки с капустой**

3 небольшие редьки

1/3 небольшого кочана капусты

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Очищенную редьку нарезать мелкими кубиками. Добавить нашинкованную капусту, толченый кунжут с морской солью по вкусу.

**Салат из редьки с гранатовыми зернами**

3 средние редьки 1 средний гранат

Редьку очистить, вымыть и нашинковать соломкой. Затем полить гранатовым соком, выложить в салатницу и украсить зернышками граната.

**Салат из редьки с помидорами и огурцом**

1 средняя редька

3 средних помидора

1 средний свежий огурец

зелень укропа и петрушки

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные помидоры, огурец, все перемешать. Салат посыпать зеленью укропа и петрушки. Можно добавить смесь морской соли и толченого кунжута.

**Салат из репы и яблок**

3 средние репы 3 средних яблока

1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Репу и яблоки очистить от кожуры и натереть на терке. Сельдерей мелко нарезать и перемешать с овощами и фруктами. Можно добавить смесь морской соли и толченого кунжута по вкусу.

**Салат из репы и моркови**

3 средние репы 1 средняя морковь

1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Репу и морковь очистить от кожуры и натереть на терке. Сельдерей мелко нарезать и перемешать с овощами. Можно добавить смесь морской соли с толченым кунжутом.

**Салат из репы со смородиной**

2-3 небольшие репы

0,5 стакана смородины

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Репу очистить, нарезать соломкой. Ягоды смородины размять, смешать с репой, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

**Салат из фенхеля с сельдереем**

1 крупная или 2 маленькие головки фенхеля

6 стеблей черешкового сельдерея

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Очень мелко нарезать фенхель. Нарезать сельдерей на тонкие брусочки. Перемешать и приправить морской солью, смешанной с толченым кунжутом.

**Салат из ревеня с редисом**

250 г ревеня

1 средний пучок редиса

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Редис нарезать кружками, листья от него нарезать мелко, добавить порубленный ревень, посыпать морской солью, смешанной с толченым кунжутом.

**Салат из ревеня с помидором и укропом**

250 г ревеня

1 средний пучок зелени укропа 1 крупный помидор

морская соль с толченым кунжутом по вкусу

Помидор, ревень и укроп мелко нарезать, тщательно перемешать, заправить толченым кунжутом, смешанным с морской солью.

**Салат из яблок с орехами и виноградом**

1 кг яблок

1 небольшой клубень корневого сельдерея 0,5 стакана молотых грецких орехов 0,5 стакана винограда без косточек

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, вырезать сердцевину и нарезать на небольшие кусочки. Сельдерей очистить и натереть на терке. Все соединить, добавить виноград, орехи.

## Витаминизирующие напитки

Для того чтобы человеческий организм получал достаточное количество естественных природных витаминов, зачастую одной здоровой пищи оказывается мало. Это напрямую связано с экологией и не слишком здоровым образом жизни, который ведет современный человек. В первую очередь это касается жителей крупных городов. Чтобы восполнить эту нехватку, лучше всего подходят целебные витаминизирующие напитки. Для приготовления таких напитков хорошо использовать свежие фрукты, ягоды и овощи, а также другие части этих растений, в частности листья. Как оказалось, полезных веществ, витаминов содержится в этих частях растений не меньше, а иногда и больше, чем в употребляемых в пищу плодах. Так, листья черной смородины содержат витамина С в два раза больше, чем ягоды, а листья земляники – до 280 мг% витамина С (в полтора раза больше, чем ягоды). Еще одна интересная закономерность: листья черники содержат 155 мг% витамина С, а ягоды – всего 44 мг%.

Для приготовления витаминных напитков листья можно использовать сухие – и самостоятельно собранные и посушенные (это лучше всего), и купленные в аптеке (тоже нормальный вариант) – или свежие. Помните, что растения для заваривания чаев нужно собирать вне черты города! Ведь городские листочки-травки вместе с витаминами концентрируют в себе соли тяжелых металлов, соединения бензина, свободные радикалы – целый «букет» благ цивилизации.

***Листовые витаминизирующие настои***

**Настой свежих листьев черной смородины**

100 г свежих листьев черной смородины 2 л воды

Листья тщательно промыть и подсушить в тени 2-3 дня. Удалить прожилки и измельчить листья. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленные листья, помешать и закрыть крышкой. Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке один раз в день за полчаса до еды.

**Настой свежих листьев и лепестков шиповника**

50 г свежих листьев шиповника

50 г свежих цветочных лепестков шиповника

2 л воды

Листья и лепестки тщательно промыть и подсушить в тени 2-3 дня. Удалить прожилки и измельчить. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленное растительное сырье, помешать и закрыть крышкой. Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке один раз в день за полчаса до еды.

**Настой свежих листьев и почек березы**

50 г свежих листьев березы 50 г свежих почек березы 2 л воды

Листья тщательно промыть и вместе с почками подсушить в тени 2-3 дня. Удалить прожилки и измельчить листья. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленные листья и почки, помешать и закрыть крышкой. Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 1-2 ст. ложки три раза в день за полчаса до еды.

**Настой свежих листьев облепихи**

100 г свежих листьев облепихи 2 л воды

Листья тщательно промыть и подсушить в тени 2-3 дня.

Удалить прожилки и измельчить листья. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленные листья, помешать и закрыть крышкой. Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке один раз в день за полчаса до еды.

**Настой свежих листьев и цветов лесной земляники**

100 г свежих листьев земляники вместе со стеблями и цветами 2 л воды

Траву земляники тщательно промыть и подсушить в тени 2-3 дня. Удалить твердые части и измельчить листья и цветы. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленное сырье, помешать и закрыть крышкой. Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 1-2 ст. ложки один раз в день за полчаса до еды.

**Настой свежих молодых листьев лесной яблони**

100 г свежих листьев яблони 2 л воды

Листья тщательно промыть и подсушить в тени 2-3 дня. Удалить прожилки и измельчить листья. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленные листья, помешать и закрыть крышкой. Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке один раз в день за полчаса до еды.

**Настой свежих листьев черники**

100 г свежих листьев 2 л воды

Листья тщательно промыть и подсушить в тени 2-3 дня. Удалить прожилки и измельчить листья. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленные листья, помешать и закрыть крышкой. Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке один раз в день за полчаса до еды.

**Настой свежих листьев калины**

100 г свежих листьев 2 л воды

Листья тщательно промыть и подсушить в тени 2-3 дня. Удалить прожилки и измельчить листья. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленные листья, помешать и закрыть крышкой.

Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке один раз в день за полчаса до еды.

**Настой свежих листьев и цветов рябины**

50 г свежих листьев рябины 50 г свежих цветов рябины 2 л воды

Листья и цветочные гроздья тщательно промыть и подсушить в тени 2-3 дня. Удалить прожилки стебли и измельчить. Вскипятить воду. Дать воде остыть до комнатной температуры, через 40 мин положить туда подготовленное сырье, помешать и закрыть крышкой. Дождаться, пока вода остынет, и процедить настой через три слоя марли. Отфильтрованный настой разлить по бутылкам из темного стекла и поставить в холодильник. Принимать по 2 ст. ложки один раз в день за полчаса до еды.

***Плодовые витаминные напитки***

**Витаминный напиток из плодов шиповника**

1 ст. ложка сухих плодов шиповника 1 стакан кипятка мед по вкусу

Плоды шиповника промыть и сложить в термос, залить крутым кипятком и настаивать 12 ч, затем процедить через марлю. Пить по 0,3 стакана за полчаса до еды 2-3 раза в день. По вкусу можно добавлять мед.

**Витаминный напиток из плодов шиповника и черноплодной рябины**

1 ст. ложка сухих плодов шиповника

2 ст. ложки свежих плодов черноплодной рябины 2 стакана кипятка

мед по вкусу

Плоды шиповника промыть и сложить в термос, залить крутым кипятком и настаивать 10 ч, затем добавить туда же черноплодную рябину и термос снова закрыть на 2 ч, после процедить через марлю. Пить по 0,3 стакана за полчаса до еды 2-3 раза в день. По вкусу можно добавлять мед.

**Витаминный напиток из плодов шиповника и облепихи**

1 ст. ложка сухих плодов шиповника

2 ст. ложки свежих плодов облепихи 2 стакана кипятка

мед по вкусу

Плоды шиповника промыть и сложить в термос, залить крутым кипятком и настаивать 10 ч, затем добавить туда же облепиху и термос снова закрыть на 2 ч, после процедить через марлю. Пить по 0,3 стакана за полчаса до еды 2-3 раза в день. По вкусу можно добавлять мед.

**Витаминный напиток из плодов шиповника и черной**

**смородины**

1 ст. ложка сухих плодов шиповника

2 ст. ложки сухих плодов черной смородины 2 стакана кипятка

мед по вкусу

Плоды шиповника и ягоды смородины промыть и сложить в термос, залить крутым кипятком и настаивать 12 ч, после процедить через марлю. Пить по 0,3 стакана за полчаса до еды 2-3 раза в день. По вкусу можно добавлять мед.

**Витаминный напиток из плодов шиповника и калины**

1 ст. ложка сухих плодов шиповника

2 ст. ложки свежих плодов калины 2 стакана кипятка

мед по вкусу

Плоды шиповника промыть и сложить в термос, залить крутым кипятком и настаивать 10 ч, затем добавить туда же ягоды калины и термос снова закрыть на 2 ч, после процедить через марлю. Пить по 0,3 стакана за полчаса до еды 2-3 раза в день. По вкусу можно добавлять мед.

**Витаминный напиток из лимонника**

10 ягод или 10 листьев лимонника 1 стакан кипятка мед по вкусу

Для сушки собрать зрелые ягоды лимонника, а листья с конца августа снять выборочно, не оголяя целиком ветки. Сушку провести на воздухе, но без доступа прямых солнечных лучей, разложив сырье на фанеру или бумагу в один слой.

Для приготовления напитка заваривать стаканом кипятка подсушенные ягоды или листья лимонника и настаивать 30-40 мин. Пить как чай.

***Травяные витаминные настои***

**Настой из крапивы и корней моркови**

листья крапивы – 1 часть корни моркови – 1 часть 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Настой из крапивы и плодов рябины**

листья крапивы – 3 части плоды рябины – 2 части 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Настой из крапивы и плодов шиповника**

плоды шиповника – 1 часть листья крапивы – 1 часть 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Настой из крапивы и черной смородины**

плоды смородины – 1 часть листья смородины – 1 часть листья крапивы – 1 часть 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Настой крапивы с брусникой и шиповником**

плоды шиповника – 1 часть плоды брусники – 1 часть листья крапивы – 3 части 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Настой из вереска, шиповника и земляники**

трава вереска – 1 часть листья шиповника – 1 часть листья земляники – 1 часть мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, засыпать 1 ст. ложку смеси и залить кипятком. Настоять 5-10 мин. Пить в течение дня.

**Брусничный настой**

2 ст. ложки листьев брусники 200 мл кипятка мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10-15 мин, добавить сахар и лимонный сок, разлить в чашки.

**Настой из земляники, зверобоя и мяты**

листья земляники – 1 часть трава зверобоя – 1 часть

трава мяты – 1 часть 200 мл кипятка мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать 1 ст. ложку смеси листьев, залить кипятком и настоять 7-10 мин. Пить с добавлением лимонного сока.

**Настой из ягод малины и рябины**

сушеные ягоды рябины – 1 часть сушеные ягоды малины – 1 часть листья черной смородины – 2 части трава зверобоя – 2 части 200 мл кипятка мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать 1 ст. ложку смеси, залить кипятком и настоять 7-10 мин.

***Напитки из пяти овощей с зеленым чаем***

Ниши рекомендует регулярно употреблять смесь вытяжки из пяти видов сырых овощей (моркови, капусты, шпината, редиса, сельдерея) вместе с ботвой и зеленого чая, который нужно заваривать водой с температурой не выше 80 ˚С, чтобы витамин С не разрушился.

**Напиток № 1**

200 г белокочанной капусты
1 средняя морковь с ботвой
200 г свежего шпината
3 редиски с ботвой
3 веточки зелени сельдерея
1 ч. ложка зеленого чая
1 стакан горячей воды (80 ˚С)

Зеленый чай заварить горячей водой температурой не выше 80 ˚С и оставить настаиваться на 20 мин. Свежие овощи тщательно промыть. Морковь и редис промыть, используя щетку, под проточной водой. Всю зелень перебрать. Подготовленные овощи измельчить в кухонном комбайне. Полученную овощную смесь залить процеженным чаем, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре до полного остывания. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Пить по 0,3 стакана 2 раза в день за 40 мин до еды.

**Напиток № 2**

200 г краснокочанной капусты
2 небольшие моркови с ботвой
200 г свежего шпината
1 маленький кабачок
1 средний пучок зелени петрушки
1 ч. ложка зеленого чая
1 стакан горячей воды (80 ˚С)

Зеленый чай заварить горячей водой температурой не выше 80 ˚С и оставить настаиваться на 20 мин. Свежие овощи тщательно промыть. Морковь и кабачок промыть, используя щетку, под проточной водой. Всю зелень перебрать. Подготовленные овощи измельчить в кухонном комбайне. Полученную овощную смесь залить процеженным чаем, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре до полного остывания. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Пить по 0,3 стакана 2 раза в день за 40 мин до еды.

**Напиток № 3**

200 г свежей цветной капусты 2 небольшие моркови с ботвой 1 средний пучок молодой крапивы 1 средняя репа (можно с ботвой) 1 средний пучок зелени укропа 1 ч. ложка зеленого чая
1 стакан горячей воды (80 ˚С)

Зеленый чай заварить горячей водой температурой не выше 80 ˚С и оставить настаиваться на 20 мин. Свежие овощи тщательно промыть. Морковь и репу промыть, используя щетку, под проточной водой. Всю зелень перебрать. Подготовленные овощи измельчить в кухонном комбайне. Полученную овощную смесь залить процеженным чаем, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре до полного остывания. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Пить по 0,3 стакана 2 раза в день за 40 мин до еды.

**Напиток № 4**

200 г свежей капусты брокколи

2 небольшие моркови с ботвой 200 г свежего шпината 1 средняя брюква (можно с ботвой) 1 средний пучок зелени кинзы 1 ч. ложка зеленого чая

1 стакан горячей воды (80 ˚С)

Зеленый чай заварить горячей водой температурой не выше 80 ˚С и оставить настаиваться на 20 мин. Свежие овощи тщательно промыть. Морковь и брюкву промыть, используя щетку, под проточной водой. Всю зелень перебрать. Подготовленные овощи измельчить в кухонном комбайне. Полученную овощную смесь залить процеженным чаем, накрыть крышкой и оставить по комнатной температуре до полного остывания. Хранить в холодильнике не больше 3 дней. Пить по 0,3 стакана 2 раза в день за 40 мин до еды.

**Напиток № 5**

200 г белокочанной капусты

2 небольшие моркови с ботвой 200 г свежего щавеля

2 средних сладких зеленых перца 1 средний пучок зелени сельдерея 1 ч. ложка зеленого чая

1 стакан горячей воды (80 ˚С)

Зеленый чай заварить горячей водой температурой не выше 80 ˚С и оставить настаиваться на 20 мин. Свежие овощи тщательно промыть. Морковь промыть, используя щетку, под проточной водой. Всю зелень перебрать. Подготовленные овощи измельчить в кухонном комбайне. Полученную овощную смесь залить процеженным чаем, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре до полного остывания. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Пить по 0,3 стакана 2 раза в день за 40 мин до еды.

**Напиток № 6**

200 г цветной капусты

2 средние моркови с ботвой 2 средние груши

2 стебля черешкового сельдерея 1 средний пучок зелен петрушки 1 ч. ложка зеленого чая 1 стакан горячей воды (80 ˚С)

Зеленый чай заварить горячей водой температурой не выше 80 °С и оставить настаиваться на 20 мин. Свежие овощи тщательно промыть. Морковь промыть, используя щетку, под проточной водой. Всю зелень перебрать. Подготовленные овощи и грушу измельчить в кухонном комбайне. Полученную смесь залить процеженным чаем, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре до полного остывания. Хранить в холодильнике не более 3 дней. Пить по 0,3 стакана 2 раза в день за 40 мин до еды.

## Названия кулинарных продуктов японской кухни

**Адуки –** мелкая красная фасоль, часто используется в десертах.

**Вакамэ –** морская водоросль, продающаяся как в свежем виде (в вакуумной упаковке), так и в сушеном, используется для супов и салатов.

**Васаби –** японская разновидность хрена, обладает зеленой окраской и чрезвычайно жгучим вкусом. Продается в виде пасты или порошка, к которому добавляют воду, как при приготовлении столовой горчицы.

**Гари –** маринованный имбирь. Имеет бледно-розовый цвет и сладковато-острый и приятный специфический аромат. Подается к суши и сашими.

**Гобо –** садовая разновидность лопуха, культивируемая в Японии. В кулинарии используются корни этого растения, можно заменить корнями европейского дикого лопуха. Немытые корни можно хранить в полиэтиленовом пакете в холодильнике до двух недель. Для приготовления корни тщательно промывают щеткой, затем нарезают на тонкие полоски или трут на крупной терке. Иногда нарезанные корни замачивают в холодной воде, чтобы удалить горечь. В пищу употребляются свежими или вареными.

**Гома** – кунжут. Семена черного или белого кунжута продаются в обжаренном или просто сушеном виде.

**Дайкон (мули) –** длинный белый редис с гладкой кремово-белой кожурой, хрустящий, с перечным вкусом, похожим на вкус красного редиса, но мягче. Употребляется термически обработанным, при этом его вкус напоминает вкус турнепса, или сырым в салатах, соусах.

**Кабу –** столовый турнепс.

**Катакурико –** картофельный крахмал или мука.

**Кацуобуши –** тунец. Часто в японской кухне используется сушеным, в виде тонких хлопьев. Эти хлопья применяются для ароматизации бульона, ими также посыпают блюда в качестве

приправы.

**Комбу –** бурая водоросль, или морская капуста, богатый источник йода. Комбу используется для бульонов, а также подается как овощное блюдо. Сушеная водоросль имеет темный серо-коричневый цвет и светлый пылевидный налет, усиливающий ее аромат, поэтому комбу протирают, а не моют перед использованием.

**Конняку –** лепешка, испеченная из муки, приготовленной из корня растения, называемого чертовым языком. Бывает белого и черного цветов.

**Мирин –** сладкое саке, применяемое для приготовления блюд.

**Мисо –** прошедшая ферментацию паста из соевых бобов. Это основной ингредиент супа мисо, также широко используется как приправа.

**Морские водоросли –** в японской кухне используется их множество разновидностей, в сухом или свежем виде.

**Нанохана –** соцветия рапса, употребляемые в пищу.

**Неги –** японская разновидность лука-порея, который крупнее, чем европейский лук-порей, имеет более длинные и толстые голубовато-зеленые стебли.

**Нори** – сушеная водоросль, продается в форме тонких, как бумага, листов, имеющих цвет от темно-зеленого до черного и местами практически прозрачных. Эту водоросль используют для завертывания суши.

**Окономияки –** соус, похожий на соус тонкацу, но более сладкий.

**Ризом –** корневище водяной лилии (лотоса). По текстуре и цвету похож на картофель, но пустоты, проходящие вдоль корня, создают на срезе красивый узор. Используется в пищу в смеси с другими овощами.

**Рисовый уксус –** это уксус светлого цвета с нежным вкусом. Он мягче, чем большинство других светлых винных уксусов.

**Соба –** длинная тонкая гречишная лапша. Обычно используется в блюдах Восточной Японии.

**Соевый соус (сею) –** этот ингредиент является самой знаменитой приправой. Существует несколько различных типов японского соевого соуса.

**Сомен –** круглая белая лапша из пшеничной муки.

**Такуван –** маринованный редис дайкон, ярко-желтого цвета.

**Тонкацу –** японский фруктовый соус, подаваемый к свинине и фрикаделькам.

**Тофу –** соевый творог, продукт, приготовляемый из соевых бобов, ценный для вегетарианского рациона высоким

содержанием белков; кроме того, является богатым источником кальция и железа. Существует несколько разновидностей тофу.

**Удо –** разновидность сельдерея.

**Удон –** белая плоская широкая лапша, продается в свежем и сухом виде.

**Умебоши –** мелкие красные маринованные сливы с острым и соленым вкусом. Считаются хорошими консервантами и используются как начинка для рисовых шариков (онигири).

**Хакуса –** китайская капуста.

**Хиджики –** разновидность водорослей, применяется в сушеном виде. Ее замачивают, а затем используют для супов и салатов.

**Шиитаке –** самый популярный в Японии гриб, имеет приятный вкус, особенно в сушеном виде. Из воды, в которой вымачивались сушеные шиитаке, получается замечательный бульон.

**Шимеджи** – грибы, похожие на эноки, перед использованием их разламывают на отдельные ножки.

**Ширатаки** – белая лапша, изготовленная из крахмала растения, именуемого чертовым языком.

**Ширатамо ко** – рисовая мука, изготовленная из клейкого короткозерного риса с высоким содержанием крахмала.

**Шисо (сисо)** – листья японской травы, похожей на базилик.

**Шичими –** приправа семь специй.

**Шунгику –** съедобные листья японской хризантемы.

**Эноки –** мелкие культивируемые грибы с длинными тонкими ножками и мелкими белыми шляпками. Они растут группами, сросшимися у основания, которое отрезают перед использованием. Грибы имеют упругую текстуру и нежный вкус. Могут употребляться как сырыми, так и слегка обжаренными.

# Секреты русской кухни. Система правильного питания Болотова

У этой системы есть одно волшебное слово – «пепсины». Это особые ферменты желудочного сока, которые разносятся кровью по всем тканям и органам и «выедают» болячки. Именно благодаря пепсинам происходят все процессы оздоровления и омоложения. Если пепсинов нет, или они какие-нибудь «неправильные», или их мало, то человек болеет и старится. Чем больше пепсинов и чем они активнее, тем лучше мы себя чувствуем, тем дольше остаемся молодыми и бодрыми, – это самое главное у Болотова, и об этом и многом другом вам расскажет еще одна участница нашего клуба «здоровых и находчивых», как мы часто в шутку себя называем, – Вероника Дудина.

# О материнстве

Представлюсь. Я – жена и мать троих детей. Именно эти два слова – «жена» и «мать» – в моей судьбе главные. И если с первым словом связаны радость и счастье, то за вторым стоят и боль, и разочарование, и страх. Выйдя замуж в 22 года, я думала, что родить ребенка – это просто. Как я ошибалась! Прошел год, два, три, а детей в нашей семье все не было. Сначала ситуация воспринималась спокойно: «Ну и хорошо! Куда нам, студентам, еще и дети!» Через пару лет возникло недоумение, а затем и отчаяние. У нас уже было все, что, как полагают многие, необходимо для счастья – и свой дом, и хорошая работа, и перспективы, а главное – было желание стать полноценной семьей – родить детей. Наверное, в нашем большом городе не было ни одного врача, которого мы не посетили. Кто-то находил болячки, как мне казалось, несвязанные с моей проблемой, назначал лечение, давал надежду. Другие лишь разводили руками. Со дня свадьбы прошло шесть лет, и я видела тоскливый взгляд мужа, которым он провожал женщин с маленькими детишками, видела, как он возится с племянниками и детьми друзей, и понимала: еще год-два, а дальше может разразиться катастрофа. Но тут случилось чудо, совершенно случайно я оказалась по делам в другом городе. Меня поселили в гостинице с еще одной командировочной. Она оказалась очень общительной, радушной, так и располагала рассказать ей все о своих бедах. Тем более что незнакомому человеку всегда исповедоваться легче. И вот как-то вечером я поведала новой подруге о своей беде. Она выслушала и сказала золотые слова: «Природа – мудра! Она не может нагрузить твой организм, потому что понимает: тебе эта задача не по плечу. А ну-ка перечисли мне все свои болячки и недомогания». До тех пор мне казалось, что их у меня не так много: ну гастрит (а у кого его нет!), ну варикоз (это от мамы мне наследство), ну мигрени (маюсь лет с четырнадцати), да еще по мелочи. Но сейчас, перечисляя все это, я поняла – организм еле-еле сводит концы с концами и, конечно, не справится с честью выносить и родить здорового ребенка. Но ведь не я одна такая! Почему же у всех есть дети, а у меня нет? «Вероятно, у тебя механизмы естественного отбора работают жестче, чем у всех, и не допускают рождения нездорового малыша. Такое тоже случается». С тех пор я крепко задумалась о том, что я делаю, как живу, тем более что перед отъездом моя новая знакомая посоветовала мне заняться собой, и прежде всего своим питанием, и дала несколько машинописных

листков с советами и рецептами незнакомого мне тогда Бориса Болотова. И я узнала, что пища, которую мы потребляем повседневно, должна быть, во-первых, вкусной, во-вторых, подкисленной, в-третьих, приправленной пряными травами и достаточно посоленной. Я поняла, что необходимо своевременно чистить организм от шлаков и принимать специальные меры для выведения из организма всякой гадости, преобразованной в соли. К моему великому счастью, оздоровление по Болотову не сводилось к затейливым упражнениям, употреблению урины во всех видах (мне, например, такие процедуры противны до глубины души, даже думать о них неприятно), хитрым расчетам усилий для активизации чакр. Все было так просто: нормально питаться, обязательно после каждой трапезы рассасывать на языке соль – и все само придет в норму!

А что значит «правильно» питаться? Это значит, что пища должна быть натуральной, свежей, а еще в ней обязательно должны постоянно присутствовать природные закислители, например лимонный сок, яблочный уксус, квашеные овощи и фрукты.

Борис Васильевич дает не только советы, но и развернутые и точные рекомендации, как все эти «квасы» готовить. А чтобы гарантированно выводить шлаки и при этом приводить в порядок разные органы и системы, нужно применять разнообразные жмыхи – свекольный, морковный, жмыхи огородных и дикорастущих трав и т. д. Травы также заваривают в виде целебных чаев, с ними варят морсы и пр. Таким образом, получается, что человек черпает здоровье, обращаясь к матушке-природе: берет его у выращенных землей овощей, фруктов, трав, из мяса животных и рыб, которые тоже в свое время питались естественными продуктами, вбирали в себя энергию солнца и воздуха.

Конец этой истории, как вы уже знаете, был счастливым. Через полтора года у нас родилась девочка, а всего в семье растет трое деток – здоровых, крепких, умненьких. С той моей командировочной подругой я переписываюсь вот уже двадцать лет. Это она попросила меня собрать все осевшие за это время в домашних блокнотах рецепты, изложить просто и доступно принципы болотовской системы. Что я и сделала. Надеюсь, что чья-нибудь печальная история закончится так же счастливо, как и моя.

## Основные «киты» питания по Болотову

• Необходимо закислять организм.

• Необходимо подсаливать пищу.

• Необходимо ежедневно употреблять в пищу пряные травы.

• Необходимо, чтобы в рационе всегда присутствовали квашеные и соленые овощи, фрукты, грибы, рыба.

• В пищу следует употреблять только натуральные продукты, не содержащие консервантов.

• Пища должна быть вкусной и доставлять радость!

Вот и вся теория. А теперь сразу приступим к практике. Научимся готовить вкусные и полезные блюда от ста болезней.

# Целебные салаты

## Тонкости приготовления и выбора ингредиентов

Болотов не рекомендует использовать в пищу растительное масло, это вредно для здоровья. А салаты частенько заправляют растительным маслом. Заправка на основе растительного масла, пожалуй, самая древняя. Когда изобрели такое кулинарное блюдо, как салат, его наверняка заправили растительным маслом (и уксусом!). Но вот только каким растительным маслом? Ну конечно же, не рафинированным, а свежим, натуральным и неочищенным. А Борис Васильевич пишет о вреде масла рафинированного, переработанного. Так что запомните: *добавляем в салаты только натуральное, нерафинированное масло.* Это может быть масло подсолнечное, кукурузное, арахисовое, кунжутное, масло из грецких орехов или оливковое (масло холодного отжима). *Уксус нужно употреблять натуральный:* яблочный, виноградный, который может быть белым, красным или бальзамическим, или любой фруктовый или ягодный. Если вы изготовляете уксус сами, в домашних условиях, используйте его. *Майонез тоже нужно готовить свой, домашний!*

Любые фабричные консервы – это плохо. Поэтому никаких консервированных горошков и кукуруз! Только свежие или замороженные. Это же относится и к консервированным грибам – используйте свежие или сухие. Соленые или маринованные грибы приветствуются.

Исключение из принципа неиспользования консервов составляют только оливки (зеленые и черные) и морская капуста. В идеале, конечно, было бы использовать и эти продукты солеными, а не консервированными. Но, к сожалению, не всегда есть такая возможность. Правда, в супермаркетах довольно часто можно купить развесные оливки. Лучше пользоваться ими, если они, конечно, не извлечены из большой консервной банки (поинтересуйтесь у продавцов). Морскую капусту можно покупать сушеную и самим ее размачивать (технология указана на упаковке). Если есть такая возможность, ею надо пользоваться. Но если все-таки вам доступны только консервированные оливки и морская капуста, это не повод от них отказываться. Потому что в них и в консервированных есть уникальные по полезности, пищевой ценности и вкусу вещества.

***Как приготовить домашний майонез***

2 яичных желтка 1 ч. ложка горчицы

1 стакан нерафинированного (оливкового или кукурузного) масла

1 ст. ложка белого виноградного или яблочного уксуса

1 ч. ложка соли

0,5 ч. ложки сахара

0,5 ч. ложки черного молотого перца

Положить желтки в высокую миску с узким дном. К желткам добавить горчицу, соль, сахар и перец. Все хорошо перемешать и начать взбивать миксером. Продолжая взбивать, добавить в смесь 1 (одну!) каплю растительного масла. Взбивая, постепенно, капля за каплей, добавлять масло. Только после того как смесь постепенно начнет загустевать, вы можете увеличить порции вливаемого масла. (Если масло добавлять слишком большими порциями, то майонез может свернуться.)

Когда почти половина масла добавлена, нужно добавить в соус уксус. Затем можно вливать масло тонкой постоянной струйкой, не переставая взбивать. Когда все масло добавлено, попробуйте смесь и приправьте, если понадобится, солью, перцем или уксусом.

Если вы хотите получить майонез более легкой консистенции, добавьте в конце 2 ст. ложки очень горячей воды и снова немного взбейте. В майонез можно добавлять любые пряные травы и специи на ваше усмотрение.

Хранить домашний майонез следует в плотно закрывающейся банке на нижней полке холодильника. Срок хранения – не дольше недели.

## Салаты овощные

***Салаты из картофеля***

**Салат картофельный с луком**

7-8 средних клубней картофеля

1 маленькая луковица 3 пера зеленого лука

2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла 1 ст. ложка лимонного сока

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа соль, перец по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Сложить в салатницу, посолить, добавить мелко нарезанный репчатый и зеленый лук. Салат заправить, сверху посыпать зеленью.

**Салат картофельный с солеными грибами и огурцами**

200 г соленых грибов

2 средних свежих огурца

3 средних клубня картофеля

1 небольшая луковица

2 ст. ложки сметаны

1 ч. ложка измельченной зелени укропа сахар, соль по вкусу

Соленые грибы слегка промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить и нарезать небольшими кусочками. Так же нарезать грибы и огурцы. Лук мелко порубить. Все перемешать, добавить соль и сахар, заправить сметаной. Выложенный на блюдо готовый салат посыпать измельченным укропом.

**Горчичный картофель**

10 средних клубней молодого картофеля 5 ст. ложек сметаны

2 ст. ложки горчицы

2 пера зеленого лука, мелко нарезанного 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки соль, перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре 12-15 мин до мягкости. Слить и дать слегка остыть. Затем очистить, нарезать дольками и положить в салатницу. Соединить сметану и горчицу, приправить солью и перцем. Добавить зеленый лук и петрушку. Полить картофель заправкой и перемешать.

**Салат картофельный по-грузински**

5 средних клубней картофеля 1 небольшая луковица

3 ст. ложки гранатового сока

по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа соль и молотый красный перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Положить в салатницу, посыпать солью, красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить гранатовый сок. Все хорошо перемешать, посыпать зеленью.

**Салат из картофеля и квашеной капусты**

4 средних клубня картофеля 300 г квашеной капусты

0,5 маленькой луковицы 1 небольшая морковь

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла соль по вкусу

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками, лук измельчить. Квашеную капусту мелко порубить. Подготовленные овощи соединить и заправить солью и растительным маслом.

***Салаты из белокочанной и цветной капусты***

**Салат из капусты с огурцами**

500 г свежей белокочанной капусты 2 средних свежих огурца

1 ч. ложка измельченной зелени укропа

2 ст. ложки яблочного уксуса

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла соль по

вкусу

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом, посолить. Заправить уксусом и маслом.

**Салат из капусты с вареной свеклой**

200 г свежей белокочанной капусты

1 средняя вареная свекла

2 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка лимонного сока сахар, соль по вкусу

Мелко нарезанную капусту посолить, отжать, смешать с натертой на крупной терке свеклой. Добавить соль, сахар, лимонный сок и заправить сметаной.

**Салат из квашеной капусты**

200 г квашеной капусты

3 средних клубня картофеля

1 средняя свекла

1 средний свежий огурец

1 маленькая луковица

2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла сахар, соль, перец душистый молотый по вкусу

Картофель и свеклу вымыть, отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук измельчить. Огурец мелко нарезать. Капусту перебрать и мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить соль, сахар и специи, заправить маслом.

**Салат из квашеной капусты с солеными грибами**

500 г квашеной капусты 100 г соленых грибов 1 небольшая луковица 3 ст. ложки сметаны

соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук мелко нарезать. Соленые грибы промыть холодной водой для удаления слизи и нашинковать соломкой. Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить соль, сахар и перец, полить сметаной.

**Салат из цветной капусты с морковью и огурцами**

200 г цветной капусты 1 небольшая морковь 1 небольшой свежий огурец

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа

2 ст. ложки лимонного сока

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла соль, перец по вкусу

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать, соединить с морковью, натертой на терке, нарезанным соломкой огурцом, добавить соль и перец, уложить в салатницу и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать зеленью.

**Салат из моркови и цветной капусты**

1 средняя морковь 120 г цветной капусты

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки 1 ст. ложка лимонного сока соль, перец по вкусу

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав на соцветия, затем охладить. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с капустой, добавить зелень, заправить лимонным соком, растительным маслом, солью и перцем.

***Салаты из свеклы***

**Салат из свеклы с орехами**

5 небольших свекл

100 г измельченных грецких орехов

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы

1 зубок чеснока

0,5 стакана сметаны соль, перец по вкусу

Свеклу вымыть, отварить, очистить и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Добавить измельченный чеснок, грецкие орехи, зелень, соль и перец, заправить сметаной.

**Салат из свеклы и сельдерея**

2 средние свеклы

2 средних клубня корневого сельдерея

3 небольших соленых огурца 0,5 стакана домашнего майонеза

Свеклу и сельдерей вымыть, отварить, очистить. Все овощи нарезать кубиками, перемешать и заправить майонезом.

***Салаты из бобовых***

**Салат из стручковой фасоли**

500 г фасоли

2 небольшие луковицы

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

1 ст. ложка лимонного сока

1 ст. ложка виноградного уксуса

соль, перец по вкусу

У стручков фасоли обрезать концы, очистить стручки от жилок, нарезать косыми кусочками и тушить в небольшом количестве воды, к которой добавлены лимонный сок, соль и перец. Лук нарезать кольцами, ошпарить отваром стручковой фасоли, остудить и выложить в салатницу. Готовую фасоль положить сверху на лук, слегка посолить, заправить уксусом и перемешать. Сверху салат посыпать зеленью.

**Салат из фасоли и картофеля**

300 г фасоли

2 средних клубня картофеля

1 небольшая луковица

1 ст. ложка лимонного сока

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или сельдерея 1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима соль по вкусу

Фасоль на несколько часов замочить в холодной воде, слить воду, снова залить холодной водой и отварить. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Соединить картофель с фасолью, измельченным репчатым луком, посолить. Уложить в салатницу, посыпать зеленью и полить растительным маслом с лимонным соком.

**Салат из фасоли и моркови**

400 г фасоли

1 средняя морковь

2 небольшие луковицы

1 средний корень петрушки

1 ст. ложка яблочного уксуса

1 ст. ложка нерафинированного кунжутного масла

соль по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Лук измельчить. Фасоль соединить с петрушкой, морковью и луком. Салат заправить солью, растительным маслом и уксусом.

**Салат из красной фасоли и грибов**

300 г свежих шампиньонов

300 г красной фасоли

1 средняя красная луковица

1 зубок чеснока

5 ст. ложек сметаны

соль, перец по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Грибы отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами и обдать кипятком. Фасоль, грибы, лук перемешать, добавить измельченный чеснок, заправить солью, перцем и сметаной. Дать салату немного настояться.

***Салаты из разных овощей***

**Салат из щавеля с помидорами**

1 пучок свежего щавеля

3 средних помидора 1 зубок чеснока

4 ст. ложки сметаны соль, сахар, перец по вкусу

Щавель промыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками, чеснок мелко порубить. Все смешать, добавить соль, сахар и перец и заправить сметаной.

**Садовый салат**

300 г свежего или замороженного горошка 150 г зеленого

салата 1 средний свежий огурец

1 небольшая красная луковица

2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима сок 1 лимона

соль, перец по вкусу

Отварить горошек в подсоленной воде в течение 2-3 мин. Охладить под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг. Огурец вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Разобрать зеленый салат на листья, положить в салатницу с огурцом, красным луком и горошком. Заправить маслом, лимонным соком, солью и перцем.

**Салат весенний**

2 средних клубня картофеля 1 небольшой свежий огурец 10 редисок 150 г зеленого салата

1 ст. ложка измельченного зеленого лука 4 ст. ложки сметаны

2 ст. ложки лимонного сока 1 зубок чеснока

0,5 ч. ложки горчицы соль по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные огурец, редиску, лук тонко нарезать. Салат вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Порвать салат на кусочки и смешать с остальными овощами, измельченным чесноком, горчицей, солью, лимонным соком и сметаной, перемешать.

**Болгарский огуречный салат с грецкими орехами**

1 крупный свежий огурец

3 зубка чеснока

0,5 стакана сметаны

3 ст. ложки измельченной зелени укропа 3 ст. ложки измельченных грецких орехов соль по вкусу

Огурец вымыть, очистить, нарезать ломтиками, добавить измельченный чеснок, сметану, укроп и соль. Смешать, затем накрыть крышкой и поставить в холодильник. Подавать, переложив в салатницу и посыпав грецкими орехами.

**Алжирский салат**

1 большой свежий огурец 1 зеленый болгарский перец 50 г зеленых оливок без косточек

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы

2 ст. ложки измельченной зелени мяты 2 ст. ложки яблочного уксуса 2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима соль, перец по вкусу

Огурец и сладкий перец вымыть, нарезать кубиками. Оливки нарезать. Соединить все ингредиенты, перемешать и приправить маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу.

**Египетский салат с сыром фета (сиртаки)**

200 г сыра фета или брынзы сок половины лимона 1 средний свежий огурец

1 маленькая красная луковица

2 ст. ложки измельченной зелени укропа

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки

1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима

перец по вкусу

Огурец вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук тонко нарезать. Раскрошить фету в миску, размять вилкой с лимонным соком, приправить перцем и маслом. Перемешать с огурцом, луком и зеленью.

***Салаты из рыбы***

При приготовлении салатов из рыбы используйте только отварную и соленую рыбу, никакой баночной!

**Салат из скумбрии с антоновкой**

1 средняя скумбрия 3 куриных яйца

1 среднее антоновское яблоко 15 зеленых оливок без косточек

2 средних клубня картофеля

0,5 стакана домашнего майонеза 2 дольки лимона

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Скумбрию отварить, удалить кожу и кости, нарезать. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, мелко нарезать. Оливки нарезать. Ингредиенты перемешать, заправить майонезом, украсить зеленью укропа и лимоном.

**Весенний салат из рыбы**

300 г трески или пикши

2 небольших свежих огурца

10 редисок

150 г зеленого салата

1 стакан домашнего майонеза

по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и зеленого лука

Рыбу отварить, освободить от костей. Огурцы и редис вымыть, нарезать на мелкие кусочки, зеленый салат измельчить. Продукты выложить на блюдо или в салатницу слоями, залить майонезом и посыпать укропом и зеленым луком.

**Летний салат из рыбы**

300 г филе судака или трески

200 г свежего или мороженого зеленого горошка

1-2 средних помидора

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

**Заправка:**

0,5 ч. ложки горчицы

1 ст. ложка лимонного сока

соль, перец по вкусу

1 ст. ложка нерафинированного кунжутного масла

Горошек отварить и остудить. Рыбу отварить, остудить и нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Все смешать, добавить укроп, зеленый лук, заправку и еще раз тщательно перемешать.

**Литовский салат**

2 крупные соленые сельди с молоками (это обязательно) 4 средних клубня картофеля

2 средние моркови 1 средняя луковица

1 ст. ложка измельченной зелени укропа 1 ст. ложка яблочного уксуса сахар и перец по вкусу

Из сельди подготовить филе, нарезать мелкими кубиками. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить и по отдельности нарезать кубиками. Луковицу очистить и нарезать мелко. Приготовить заправку. Для этого молоки нарезать и растереть ложкой вместе с сахаром, уксусом и луком. Салат выкладывать слоями в селедочницу, чередуя слои рыбы и овощей. Каждый слой пропитывать заправкой. Сверху салат посыпать зеленью.

**Салат из горбуши**

300 г филе горбуши

2 средних соленых огурца

3 средних клубня картофеля

2 средние луковицы

1 небольшая морковь

1 небольшая свекла

1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить, охладить, нарезать кусочками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы и лук. Все перемешать, заправить майонезом и подать к столу.

**Салат из хека с яблоком и рисом**

300 г филе хека

1 стакан отварного риса

3 средних яблока

2 куриных яйца

1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки 1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить и мелко нарезать. Все

перемешать и заправить майонезом. Сверху украсить зеленью.

**Салат из рыбы с солеными грибами**

500 г рыбного филе (горбуша, судак, треска)

3 средних клубня картофеля

2 небольшие моркови

1 небольшая луковица

400 г замороженного зеленого горошка

200 г соленых грибов

1 куриное яйцо

1 ч. ложка горчицы

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки 1 стакан домашнего майонеза соль по вкусу

Рыбу отварить, нарезать кусочками. Горошек отварить в горячей подсоленной воде. Яйцо отварить, охладить, очистить и мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые грибы и лук. Все перемешать, заправить смесью майонеза и горчицы. Украсить салат вареным яйцом и зеленью петрушки.

**Салат из кальмаров и морской капусты**

400 г филе кальмаров

200 г маринованной морской капусты

4 средних клубня картофеля

1 средняя морковь

2 куриных яйца

1 небольшая луковица

0,5 стакана домашнего майонеза

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Кальмаров очистить и отварить 2-3 мин в кипятке. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Картофель, морковь и кальмаров отдельно нарезать кубиками. Лук измельчить. Салат укладывать слоями. Вначале идет слой кальмаров, затем – слой яиц, далее – слой морской капусты, затем – картофеля, лука и моркови. Каждый слой смазывать майонезом. Сверху салат украсить зеленью укропа.

**Салат морской**

300 г рыбного филе (трески, минтая) 100 г очищенных вареных креветок 1 средний сладкий зеленый перец 1 ст. ложка лимонного сока

3 ст. ложки оливкового масла холодного отжима 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки соль, перец по вкусу

Разрезать отваренное и остуженное филе на кубики, добавить креветки и нарезанный кубиками зеленый перец. Заправить лимонным соком и оливковым маслом. Посолить, поперчить,

украсить зеленью.

## Салаты из курицы и мяса

Готовя мясные салаты, забудьте о колбасе и сосисках. Не слишком они полезны, да и мяса там мало. А главное – с натуральными продуктами салаты получаются намного вкуснее.

***Салаты из курицы***

**Салат из курицы и сельдерея**

300 г куриного филе

1 небольшой клубень корневого сельдерея 200 г свежих шампиньонов

2 средних соленых огурца 1 ч. ложка горчицы

1 стакан домашнего майонеза

Сельдерей вымыть, очистить, нарезать соломкой, отварить 2-3 мин в подсоленной горячей воде и откинуть на дуршлаг. Грибы и курицу отварить отдельно и нарезать соломкой. Так же нарезать огурцы. Все продукты смешать, заправить майонезом и горчицей.

**Куриный салат с черносливом**

500 г куриного филе

10 штук чернослива без косточек

0,5 стакана измельченных грецких орехов

3 куриных яйца

1 ст. ложка лимонного сока

0,5 стакана домашнего майонеза

Отваренные куриные грудки и промытый чернослив нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить майонез, лимонный сок и грецкие орехи.

***Салаты из мяса***

**Винегрет с мясом**

100 г отварного мяса

2 средних клубня картофеля

2 средние моркови

1 небольшая свекла

2 средних соленых огурца 1 куриное яйцо

0,5 стакана домашнего майонеза

1 ч. ложка горчицы

1 ст. ложка яблочного уксуса

соль, перец черный молотый по вкусу

Мясо и огурцы нарезать кубиками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, охладить, очистить и также нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, измельчить. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, уксусом

и горчицей.

**Салат из говядины с грецкими орехами**

0,5 кг отварной говядины

1 стакан измельченных грецких орехов

3-4 зубка чеснока

соль по вкусу

по 0,5 стакана сметаны и домашнего майонеза

Говядину разделить на волокна, причем чем тоньше и длиннее получатся эти волокна, тем нежнее и лучше будет салат. Чеснок измельчить. Все перемешать, посолить, заправить смесью майонеза и сметаны.

**Салат из языка с овощами**

200 г отварного языка

100 г замороженного зеленого горошка

1 средний желтый сладкий перец

2 средних помидора

0,5 стакана домашнего майонеза 1 зубок чеснока

1 ст. ложка натурального уксуса

Горошек отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, остудить. Язык и сладкий перец нарезать соломкой, помидор – кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Все перемешать. Заправить майонезом и уксусом.

# Закуски, соусы, паштеты из овощей и грибов

**Грибная икра**

500 г свежих грибов

5 средних луковиц

1 ст. ложка топленого масла

1 ст. ложка томатной пасты

молотый черный перец и соль по вкусу

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

Грибы отварить, мелко порубить. Лук мелко нарезать, поджарить на масле с отварными грибами, добавить томатную пасту, посолить по вкусу, посыпать перцем и хорошо перемешать. Икру остудить, выложить в салатницу, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

**Икра из сладкого перца**

6 средних красных сладких перцев 6 средних помидоров 10 зубков чеснока

0,5 стакана молотых грецких орехов

1 ст. ложка масла грецкого ореха или оливкового масла холодного отжима

1 ст. ложка виноградного или яблочного уксуса соль по вкусу

Овощи вымыть, у перцев удалить семена, все пропустить через мясорубку и заправить растительным маслом, солью и уксусом. Можно хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной банке.

**Икра баклажанная со сладким перцем и помидорами**

1 крупный баклажан

1-2 средних сладких перца

1 средний помидор

3 зубка чеснока

1 ч. ложка измельченной зелени кинзы или петрушки

1 ч. ложка нерафинированного подсолнечного или кунжутного масла

1 ст. ложка виноградного уксуса или лимонного сока соль и перец по вкусу

Испечь в духовке целиком баклажан и сладкий перец. Очистить баклажан от кожицы, а перец – от кожуры и семян. Овощи измельчить до однородной массы. Свежий помидор натереть на терке. Все перемешать, приправить солью, перцем, растительным маслом, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

**Икра из свеклы с помидорами**

4 средние свеклы

2 ст. ложки сахара

2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла

1-2 средние моркови 3-4 средних помидора 1 средняя луковица

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа соль, перец по вкусу

Свеклу и морковь сварить, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. В полученное пюре положить растительное масло, сахар, измельченный лук и тертые помидоры. Все перемешать и поставить в кастрюле на огонь на 3-5 мин, чтобы масса прогрелась. Охладить, посыпать зеленью, переложить в салатник.

**Закуска из хлеба и капусты**

200 г пшеничного хлеба

1 кг свежей белокочанной капусты

1 крупная луковица 3 средних помидора

2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла

2 ст. ложки яблочного или виноградного уксуса перец, соль по вкусу

Куски хлеба размочить в воде. Кочан капусты, удалив кочерыжку, разрезать на 4 части и сварить в подсоленной воде. Остудить, отжать и вместе с размоченным хлебом, репчатым луком и помидорами пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Заправить растительным маслом, солью, перцем, уксусом. Выложить на блюдо и украсить свежими помидорами и огурцами.

**Паштет из бобовых**

1 стакан сухой фасоли

2-3 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла

1 небольшая луковица

1 ст. ложка лимонного сока

соль, сахар и перец по вкусу

Фасоль отварить, истолочь или пропустить через мясорубку, смешать с измельченным луком, добавить растительное масло, лимонный сок, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить. Так же можно приготовить горох и чечевицу.

**Пхали**

500 г свежей белокочанной капусты, или свеклы, или баклажанов, или фасоли стручковой

1 стакан измельченных грецких орехов или фундука 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

2 ст. ложки виноградного уксуса

соль перец, цихасунели и другие специи по вкусу

Капусту, фасоль, баклажаны или свеклу отварить. Перекрутить через мясорубку капусту (фасоль, баклажаны) и орехи, если свекла – натереть на мелкой терке. Кинзу и зеленый лук соединить с капустной (или другой овощной) массой, посолить, добавить уксус, специи и хорошо вымешать. Настоять в холодильнике 3 ч. Можно подавать как самостоятельное блюдо или сделать бутерброды с пхали.

**Соус из цветной капусты**

500 г цветной капусты

2 средние луковицы

3 средние моркови

0,5 стакана томатного сока

0,5 стакана воды

5 зубков чеснока

1 ч. ложка топленого масла

1 ст. ложка муки

соль и специи по вкусу

Нарезать лук, спассеровать в масле, затем добавить нарезанные мелкими кубиками морковь и разобранную на соцветия и мелко нарезанную цветную капусту. Слегка потушив, долить 0,5 стакана воды и 0,5 стакана томатного сока и тушить до готовности. За 10 мин до готовности ввести прогретую на сухой сковороде и разведенную водой муку. Перед тем как выключить огонь, добавить пропущенный через пресс чеснок. Соус можно подавать к гречневой каше, вареной вермишели и т. д.

**Соус томатный**

0,5 стакана томатной пасты

2 ч. ложки муки

1 небольшая морковь 1 небольшая луковица

1 средний корень петрушки или 0,3 среднего клубня корневого сельдерея

1 ч. ложка топленого масла

1 стакан воды

соль и специи по вкусу

Морковь, корень петрушки или сельдерея, лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в масле, добавив в конце муку. Затем добавить томатную пасту, размешать, развести водой и варить на слабом огне 5-10 мин. После окончания варки соус протереть, приправить специями и размешать.

**Соус овощной**

2 средние луковицы
2 средние моркови
8 средних клубней картофеля
10 стручков фасоли
2 небольших баклажана
0,5 среднего кабачка
2-3 средних помидора
200 г свежей белокочанной капусты
2-3 средних сладких перца
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
1 ч. ложка измельченной зелени базилика
4 зубка чеснока 1 лавровый лист
соль и специи по вкусу

Нарезать овощи: лук – кольцами, морковь – полукольцами, картофель – полукольцами, стручки фасоли – квадратами, баклажан – очистить и нарезать кольцами, кабачок – четвертинками колец, капусту – квадратами, болгарский перец – кольцами, помидоры – кружками. В этой же последовательности уложить овощи в посуду, посыпая каждый слой солью, залить водой, чтобы слегка прикрыла овощи. Поставить на медленный огонь, варить не помешивая 30 мин. За 5 мин до конца варки посыпать овощи зеленью, измельченным чесноком и солью, добавить лавровый лист.

**Соус овощной с рисом**

1 средняя луковица 1 средняя морковь
5 средних клубней картофеля 1 средний сладкий перец
0,5 стакана риса
2-3 зубка чеснока
1 ч. ложка топленого масла
соль и специи по вкусу

В толстостенной кастрюле на топленом масле спассеровать лук, нарезанный кубиками, натертую на крупной терке морковь и нарезанный кубиками картофель. Залить 3 л воды, когда закипит, посолить и добавить промытый рис. Слегка не доводя рис до готовности, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, пропущенный через пресс чеснок, лавровый лист.

# Первые блюда

## Холодные овощные супы

**Окрошка постная**

**Для рассола:**

2 л хлебного кваса 0,5 ст. ложки сахара горчица и соль по вкусу

**Для закладки:**

6 больших клубней картофеля

3-4 средних свежих огурца

2 пучка зеленого лука

2 пучка укропа

200 г зеленого горошка

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Все овощи нарезать кубиками, укроп и зеленый лук мелко нашинковать. Добавить горошек, все перемешать и залить рассолом.

**Свекольник постный**

1– 2 средние вареные свеклы 2 куриных яйца

2 средних свежих огурца

2 ст. ложки измельченного зеленого лука

**Заправка:**

2 ст. ложки измельченной зелени укропа

2 ст. ложки яблочного уксуса

3 ст. ложки сметаны 1 ч. ложка горчицы кипяченая холодная вода соль, перец, сахар по вкусу

Овощи и отваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками, заправить и долить кипяченой холодной водой до нужной консистенции.

**Белорусский суп из щавеля**

3 пучка свежего щавеля

1 пучок зеленого лука

1 пучок укропа

3 куриных яйца

3 средних клубня картофеля

2– 3 небольших свежих огурца

3 ст. ложки яблочного уксуса 3-4 ст. ложки сметаны соль, сахар, перец по вкусу

Щавель нарезать и варить до готовности в 1 л воды. Отвар охладить. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Яйца сварить вкрутую, очистить. Все овощи и яйца нарезать кубиками. Зеленый лук и укроп измельчить. В каждую тарелку положить

нарезанные овощи, зелень и яйца, приправить солью, сахаром и перцем, добавить сметану. Залить щавелевым отваром.

**Холодный томатный суп с сельдереем**

5 очень спелых больших помидоров 1 стебель черешкового сельдерея 1 ч. ложка виноградного уксуса 0,5 ч. ложки сахарной пудры

1 стакан охлажденной кипяченой воды соль, перец по вкусу

2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима

4 кубика льда

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать. Сложить все ингредиенты в блендер и взбить в однородную массу. Если суп кажется слишком густым, добавить немного кипяченой воды. Приправить виноградным уксусом. Полить оливковым маслом. Посыпать сверху нарезанной петрушкой, сахарной пудрой и положить лед.

**Гаспаччо по-андалузски**

4 крупных помидора

1 средний свежий огурец

1 маленькая луковица

1-2 зубка чеснока

1 средний зеленый сладкий перец

0,5 красного сладкого перца

1 кусок белого хлеба

оливковое масло холодного отжима

1 ст. ложка виноградного уксуса

холодная (ледяная)кипяченая вода

соль, перец по вкусу

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Огурец очистить и тоже нарезать. Измельчить чеснок, лук и сладкий перец. Все овощи отправить в блендер. Хлеб размочить в воде, отжать и добавить к овощам. Приправить солью, перцем, уксусом и оливковым маслом. Суп развести холодной водой до нужной консистенции. Перед подачей можно добавить кубики льда.

К гаспаччо отдельно подаются нарезанные небольшими кубиками огурцы, сладкий перец, вареное яйцо, ветчина и сухарики из пшеничного хлеба.

## Супы горячие овощные и грибные

В горячие овощные супы кладем только сливочное или топленое масло, изредка – свиной топленый жир, но только не растительное масло.

***Супы из картофеля***

**Суп картофельный с зеленью**

3 л воды

5-6 средних клубней картофеля

1 средняя луковица

1 средняя морковь

1 ст. ложка сливочного масла

1 ст. ложка яблочного уксуса

по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки, укропа и черемши соль и перец по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками или соломкой, посолить. Через 5 мин к картофелю добавить нарезанные соломкой морковь и лук. Перед тем как все будет готово, положить в суп зелень, уксус и сливочное масло.

**Суп картофельный с пшеном и квашеной капустой**

1,5 л воды

200 г квашеной капусты 3 средних клубня картофеля 3 ст. ложки пшена 1 средняя луковица 1 ст. ложка томатной пасты 1 ст. ложка топленого масла

1 зубок чеснока

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа соль, молотый душистый перец по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель вместе с промытой в холодной воде пшенной крупой. Промыть квашеную капусту, мелко ее порубить и добавить в суп. Спассеровать лук с томатом на топленом масле, также положить в суп и варить до готовности. Затем заправить солью, перцем, измельченным чесноком и зеленью.

***Супы из бобовых***

**Суп гороховый с помидорами**

5 л воды

5 средних клубней картофеля 2 стакана сухого гороха

2 средних помидора 1 большая луковица 1 средняя морковь

3 лавровых листа

4 зубка чеснока

1 ст. ложка топленого масла

Залить горох холодной водой, довести до кипения, слить, заново залить холодной водой и поставить на огонь. После того как вода закипит, добавить измельченный лук и варить горох до готовности. Затем добавить нарезанный соломкой картофель, натертую на терке морковь, мелко нарезанные помидоры и посолить. В конце варки положить масло, лавровый лист, толченный с небольшим количеством соли чеснок.

**Английский гороховый суп**

2 л мясного бульона или воды
1,5 стакана зеленого или желтого сухого гороха
3 ст. ложки сливочного масла 1 средняя луковица
1 стебель черешкового сельдерея
1 средняя морковь
2 ст. ложки виноградного уксуса
соль и черный молотый перец по вкусу

Налить бульон в кастрюлю и довести до кипения, затем добавить горох, перемешать и варить на медленном огне около 30 мин. Морковь, сельдерей и лук нарезать кубиками. Нагреть масло на сковороде и спассеровать подготовленные овощи. После этого овощи можно переложить в бульон. Затем посолить, добавить молотый перец и уксус, накрыть крышкой и держать на медленном огне 40-50 мин. Разлить суп по тарелкам, перед подачей к столу добавить уже в тарелки пшеничные сухарики.

**Суп овощной с фасолью**

2 л воды
300 г цветной капусты
1 небольшой кабачок
4 средних клубня картофеля
2 средние моркови 2 средних помидора
1 средняя луковица
200 г стручковой фасоли
2 ст. ложки топленого масла соль по вкусу

Кабачок, лук и морковь нарезать кубиками и спассеровать в топленом масле. В кастрюлю с кипящей водой положить картофель, нарезанный кубиками, довести до кипения, добавить лук, морковь и кабачок, а затем и мелко нарезанные помидоры и варить суп до готовности. За 10 мин до окончания варки положить фасоль и цветную капусту, посолить.

**Острый фасолевый суп-пюре**

3 стакана воды
800 г красной отварной фасоли 1 средняя луковица
1 средний сладкий красный перец
2 стебля черешкового сельдерея 2 ст. ложки томатной пасты
1 острый перец чили
2 зубка чеснока
2 ст. ложки топленого масла
2 ст. ложки измельченной зелени кинзы
2 ст. ложки сметаны
соль по вкусу

Лук, сладкий перец и сельдерей нарезать кубиками, перец чили и чеснок измельчить. В кастрюле с толстым дном обжарить лук, сельдерей, сладкий перец, чеснок и чили в масле до

мягкости (в течение 5 мин). Добавить томатную пасту, горячую воду и фасоль. Накрыть крышкой и варить 15 мин на маленьком огне. Затем измельчить в блендере или протереть через сито. При подаче украсить зеленью кинзы и добавить сметану.

**Суп с зеленой фасолью**

1 л воды

1 ст. ложка сливочного масла 1 средняя луковица

1 зубок чеснока

3 средних клубня картофеля 200 г зеленой свежей фасоли

2 ст. ложки лимонного сока

соль и черный молотый перец по вкусу

Лук и картофель нарезать кубиками, чеснок измельчить. Фасоль нарезать поперек наискось. Нагреть масло в большой кастрюле. Добавить лук и чеснок и пассеровать 3-4 мин до мягкости. Добавить картофель и готовить, помешивая, 2-3 мин. Добавить горячую воду, фасоль, довести до кипения и варить до готовности, приправить лимонным соком, солью и перцем.

***Суп с капустой***

**Суп капустный крестьянский**

1 л воды

200 г свежей белокочанной капусты

3 средних клубня картофеля

1 средняя морковь

1 небольшая луковица

1 средний помидор

1 средний корень петрушки

1 ст. ложка топленого масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

соль по вкусу

Свежую капусту нарезать на квадратики, картофель нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Лук, морковь и корень петрушки спассеровать в масле. В кастрюле нагреть воду; когда она закипит, добавить капусту, картофель, морковь, петрушку и лук, а за 5-10 мин до окончания варки добавить соль и натертый на мелкой терке помидор. При подаче посыпать зеленью.

***Супы из грибов***

**Суп грибной с овсяными хлопьями**

2 л воды

100 г сушеных грибов

3 средних клубня картофеля

2 небольшие луковицы

3 ст. ложки сливочного масла

3 ст. ложки хлопьев геркулес крупного помола

4 ст. ложки сметаны соль по вкусу

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой и поставить на огонь. Как только вода закипит, полностью ее слить. Проверить все шляпки грибов, нет ли случайно червивых, после чего залить опять холодной водой, немного посолить и поставить варить на среднем огне на 1-1,5 ч. Затем грибы вытащить и нарезать, а в отвар положить разрезанные на

4 дольки картофелины. Спассеровать 2 мелко нарезанные луковицы, туда же добавить грибы. Подержать на огне еще

5 мин, постоянно помешивая. Тем временем, когда картофель наполовину сварится, положить в бульон геркулес и пассерованный лук с грибами. Довести до готовности. Подавать со сметаной.

**Суп с грибами, перловкой и сельдереем**

900 мл мясного бульона

0,5 стакана перловой крупы

750 г свежих грибов (можно шампиньонов)

4 средние моркови

2 стебля черешкового сельдерея

2 ст. ложки топленого масла

1 большая луковица

2 ст. ложки томата-пюре

Поставить кастрюлю на большой огонь, влить 1 л воды и всыпать крупу. Довести до кипения, уменьшить огонь, закрыть кастрюлю крышкой, варить 30 мин, слить воду. Нарезать по отдельности грибы, морковь, лук и сельдерей. Положить сельдерей, морковь и лук в сковородку, добавить масло и пассеровать, изредка помешивая, 8-10 мин. Добавить грибы и поджарить, помешивая, пока жидкость не выпарится, затем добавить томат-пюре и тушить еще 2 мин. Нагреть в кастрюле бульон. Добавить в него овощи и грибы и варить до готовности.

***Супы из крапивы***

**Зеленый весенний суп**

1,5 л воды

400 г молодой крапивы

1 пучок черемши

2 небольшие луковицы

1 ст. ложка сливочного масла

3 небольших клубня картофеля

2 ст. ложки сметаны соль, перец по вкусу

Листья крапивы вымыть, положить в сито, обдать кипятком. Черемшу вымыть и нарезать соломкой. Лук нарезать кубиками и спассеровать в сливочном масле до прозрачности. Добавить нарезанную крапиву и черемшу, немного потушить. В кастрюле с

кипящей водой отварить нарезанный кубиками картофель, через 20 мин добавить пассерованные овощи. При подаче добавить сметану.

**Суп из крапивы – I способ**

2 л воды

400 г молодой крапивы 5 перьев зеленого лука 1 пучок щавеля

3 средних клубня картофеля 1 небольшая луковица

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа 1 ст. ложка топленого масла 1 лавровый лист соль, перец по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, мелко нарезанный зеленый лук, через 5 мин добавить нарезанные крапиву и щавель, спассерованный в масле лук, лавровый лист, соль, перец и зелень. После закипания выключить.

**Суп из крапивы – II способ**

2 л воды

200 г молодой крапивы 1 средняя луковица

1 ст. ложка риса

2 средних клубня картофеля

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

2 ст. ложки виноградного уксуса соль по вкусу

В кипящую воду положить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, рис (предварительно проваренный 2-3 мин в другой воде), крупно нарезанный картофель. За 10-15 мин до окончания варки положить промытую и нарезанную крапиву, посолить и влить уксус. При подаче на стол посыпать суп петрушкой.

***Супы из разных овощей***

**Кабачковый суп**

1 л воды

1 большой кабачок

2 средние луковицы 2 зубка чеснока

1 плавленый сырок

2-3 ст. ложки панировочных сухарей

2 ст. ложки томатной пасты соль вкусу

Кабачок вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Лук и чеснок измельчить, спассеровать в масле, добавить в пассеровку томатную пасту. В кастрюле нагреть воду. Когда она закипит, добавить кабачок и пассерованные лук и чеснок. В конце добавить панировочные сухари и мелко нарезанный плавленый сырок.

**Суп из лука-порея с картофелем**

3 шт. лука-порея 1,5 л куриного бульона 8 крупных клубней картофеля 1 стакан сливок 1 ст. ложка лимонного сока соль и

черный перец по вкусу

Очистить и нарезать картофель. Срезать с лука-порея зеленую часть и мелко нашинковать белую. В кастрюлю налить бульон, добавить картофель и лук. Довести до кипения, убавить огонь и варить, накрыв крышкой, 40 мин. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить сливки, соль, перец и лимонный сок и подогреть, не доводя до кипения.

**Суп овощной с рисом**

3 л воды
3 ст. ложки риса
6 средних клубней картофеля
1 средний корень петрушки
2 средние луковицы
2 средние моркови
8 средних помидоров
3 ст. ложки топленого масла
1 лавровый лист
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
3 зубка чеснока соль, перец по вкусу

В кастрюлю налить воду. Рис опустить в холодную воду, варить до полуготовности. Картофель нарезать тонкой соломкой, присоединить к рису. Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук, нарезанный полукольцами, морковь, натертую на крупной терке, спассеровать в масле. Помидоры нарезать дольками и добавить к овощам. Овощи опустить в кастрюлю с рисом и картофелем, добавить соль, перец, лавровый лист, варить суп до полной готовности. Перед тем как снять с огня, в суп добавить измельченный чеснок и зелень петрушки.

**Харчо на овощном бульоне**

3 л воды 0,5 стакана риса 1 большая луковица
3 больших помидора
1 большой пучок кинзы 6 зубков чеснока
4 ст. ложки виноградного уксуса
2 ст. ложки топленого масла 1 лавровый лист соль и красный перец по вкусу

В кипящую воду положить рис, через 5 мин положить пассерованный на топленом масле мелко нарезанный лук, а еще через 5 мин добавить мелко нарезанные помидоры. В конце варки добавить хорошо измельченную кинзу, соль, толченый чеснок, уксус, лавровый лист и красный перец. Рис должен быть немного недоварен, он должен дойти до готовности после снятия с огня.

## Холодные супы с рыбой и морепродуктами

**Ботвинья**

200 г отваренной и подготовленной рыбы (судак, треска, хек) 1,5 л кваса 600 г щавеля 1 стакан воды

5 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука

1 ст. ложка измельченной зелени укропа

3 средних свежих огурца

4 ст. ложки готового хрена

по 2 ч. ложки сахарного песка и соли

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Перебранный и промытый щавель положить в кастрюлю и припустить в закрытой посуде 10-15 мин с добавлением воды. По готовности откинуть на дуршлаг, протереть и охладить. Очищенные огурцы нарезать соломкой. Протертый охлажденный щавель развести холодным квасом, добавить огурцы, зеленый лук, хрен, заправить солью и сахаром. В порционные тарелки положить рыбу, налить ботвинью и посыпать зеленью укропа.

**Борщ холодный с креветками**

250 г вареных очищенных креветок

2 л свекольного отвара

6 средних свекл

1 средняя морковь

6 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука

2 средних свежих огурца 6 ст. ложек сметаны 2 куриных яйца

по 1 ч. ложке сахарного песка и соли 2 ст. ложки яблочного или винного уксуса 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа

Яйца отварить вкрутую. В свекольный отвар положить сваренные, охлажденные и нарезанные соломкой свеклу и морковь, а также нарезанные огурцы, зеленый лук, сахар, соль и уксус. В порционные тарелки положить вареные креветки, по половине яйца, налить борщ, добавить сметану и посыпать зеленью укропа.

**Борщ холодный с треской и яблоками**

300 г соленой трески

2 л свекольного отвара

1 средняя свекла

3 средних яблока

2 свежих огурца

3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа

соль, сметана по вкусу

Предварительно вымоченную рыбу нарезать на небольшие кусочки, удалив кости. Яблоки очистить, удалив сердцевину, нарезать небольшими дольками. В свекольный отвар положить кусочки рыбы, яблоки, лук, вареную свеклу и очищенные огурцы,

нарезанные соломкой, соль. Подать борщ, заправив сметаной и посыпав зеленью укропа.

## Горячие супы с рыбой

**Уха рыбацкая**

2 л воды

500 г мелкой рыбы (плотва, ерш, уклейка)

800 г крупной речной рыбы (судак, налим, сом или щука)

8 средних клубней картофеля

1 большая луковица

2 средних корня петрушки

2 ст. ложки сливочного масла 4-5 штук черного перца горошком 1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки 1 ст. ложка лимонного сока соль по вкусу

Мелкую рыбу вымыть, выпотрошить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить прямо в чешуе. Бульон процедить и довести до кипения. Крупную рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, вымыть и нарезать кусками. Картофель, луковицу и корень петрушки очистить и целиком положить в рыбный бульон. Уху варить на среднем огне. За 15 мин до готовности картофеля в уху положить подготовленные куски крупной рыбы, соль и специи. При подаче в тарелку добавить масло, зелень петрушки и лимонный сок.

**Борщ с фасолью и рыбой**

2 л воды

250 г филе судака, трески или хека 5 средних свекл

200 г свежей белокочанной капусты

0,5 стакана фасоли

1 небольшая морковь

1 небольшой корень петрушки

1 средняя луковица

3 ст. ложки томатной пасты

2 ст. ложки топленого масла 1 ст. ложка яблочного уксуса 0,5 ч. ложки сахарного песка 1 ч. ложка соли

4 ч. ложки сметаны

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа

Рыбу отварить и нарезать. Для варки борща использовать процеженный рыбный бульон. Фасоль перебрать, замочить на несколько часов, залить холодной водой и варить при слабом нагреве в закрытой кастрюле до готовности. Свеклу очистить, нарезать ломтиками и тушить в неглубокой кастрюле, добавив сахар, жир, томатную пасту и уксус. Морковь и корень петрушки

очистить и нарезать ломтиками, лук – соломкой, пассеровать их с маслом, соединить со свеклой за 5-10 мин до окончания ее тушения. В кипящий рыбный бульон положить капусту, нарезанную квадратиками, добавить тушеную свеклу с пассерованными овощами, фасоль, соль, специи и варить до готовности. Рыбу добавить в борщ за 5 мин до окончания его варки. При подаче заправить борщ сметаной, посыпать зеленью.

## Супы с курицей и мясом

**Куриный суп с клецками**

1,5 л воды

1 небольшая курица или половина большой

1 небольшая морковь

2 клубня картофеля

1 ст. ложка лимонного сока соль по вкусу

**Для клецок:**

0,5 стакана манной крупы 1 ст. ложка сливочного масла чуть-чуть соли 1 куриное яйцо

Сварить бульон, достать из него курицу. В бульон добавить нарезанные морковь и картофель, посолить, добавить приправы по вкусу. Пока овощи варятся, сделать клецки.

Смешать все ингредиенты для клецок до однородной массы. В кипящий бульон мокрой чайной ложкой опускать маленькие кусочки смеси (клецки намного увеличиваются в объеме при варке). Когда все клецки всплыли – суп готов. Разлитый по тарелкам суп посыпать свежей зеленью и приправить лимонным соком.

**Летний куриный суп**

1,5 л воды

600 г куриного филе 1 небольшая морковь 1 средняя луковица

0,5 красного и 0,5 желтого болгарского перца

1 большой помидор

150 г средних по размеру макарон

1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки соль, перец по вкусу

Куриное филе вымыть и поставить варить. Морковь, лук и болгарский перец нарезать мелкой соломкой. Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Когда закипит бульон, дать ему минут 10 повариться, затем добавить соль, перец, овощи и макароны. Оставить вариться минут 10-15, затем добавить лавровый лист. Подавать с зеленью или гренками.

**Калья из курицы**

2 л воды 800 г курицы

3 средних соленых огурца 1 средний корень петрушки 0,5 среднего клубня корневого сельдерея

1 средняя луковица

2 ст. ложки топленого масла 4 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа соль по вкусу

Курицу сварить, мясо отделить от костей, нарезать. Лук и сельдерей нарезать соломкой и пассеровать в масле. В процеженный куриный бульон положить пассерованный лук, сельдерей, довести до кипения, положить нарезанные кружочками соленые огурцы и варить. В конце варки добавить специи, куски курицы и заправить по вкусу рассолом. При подаче в тарелку с супом добавить сметану и зелень.

**Щи из квашеной капусты**

500 г говяжьей грудинки

2 ст. ложки свиного топленого сала

1 кг квашеной капусты

2 средних клубня картофеля 1 средняя луковица

1 средняя морковь

2 лавровых листа

3 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки соль, молотый черный перец по вкусу

Сварить бульон из грудинки. Пока он варится, спассеровать капусту на сале. Лук и морковь, нарезанные соломкой, также слегка спассеровать, сложить в кастрюлю вместе с капустой.

В бульон положить картофель, нарезанный соломкой. Когда картофель будет готов, в щи положить капусту и остальные овощи. Приправить солью, лавровым листом и перцем. При подаче добавить в тарелки сметану и зелень.

**Суп мясной с овощами в горшочках**

800 г говядины 4,5 л воды

800 г свежей белокочанной капусты

4 средних клубня картофеля 4 средних помидора 1 большая луковица 1 средняя репа 1 средняя морковь

по 1 среднему корню петрушки и сельдерея

2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки соль и перец по вкусу

Сварить мясо до полуготовности. В керамические горшочки разложить вареное мясо, морковь, сельдерей и петрушку, нарезанные соломкой, капусту, нарезанную тонкими крупными ломтями. Сверху положить нарезанные кружками помидоры,

зелень и целый, очищенный от кожуры картофель, посолить, поперчить. Все залить бульоном, плотно закрыть крышками и томить 1 ч в духовке со средним нагревом, не давая кипеть.

**Суп картофельный с сельдереем**

1,5 л мясного бульона

3 средних клубня картофеля

1 средний клубень корневого сельдерея

1 средняя луковица

100 г свежих шампиньонов

1 ст. ложка сливочного масла

сок 1 лимона

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки соль по вкусу

Мелко нарезать лук, спассеровать в масле в толстостенной кастрюле, добавить очищенный, нарезанный соломкой сельдерей и нарезанные шампиньоны, все полить лимонным соком. Как только сельдерей и грибы будут готовы, залить их горячим бульоном и добавить нарезанный соломкой картофель, посолить. Когда картофель сварится, посыпать суп зеленью петрушки.

**Картофельный суп с солеными огурцами**

1 л воды

300 г говядины без костей 1 ст. ложка топленого масла 1 средняя морковь

1 средняя луковица

2 средних клубня картофеля 2 средних соленых огурца

2 ст. ложки сметаны

1 ч. ложка измельченной зелени укропа, петрушки соль, перец по вкусу

Мясо нарезать на ломти толщиной в 1,5 см, отбить и выложить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы только покрыть мясо, добавить нарезанные соломкой лук, морковь, петрушку и поставить тушиться. Когда мясо размягчится, подлить оставшуюся воду, добавить нарезанный кубиками картофель, соль, перец и варить на медленном огне. Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками и положить в суп в конце варки. Перед подачей в суп добавить сметану и зелень.

**Итальянский суп с фрикадельками**

4 стакана говяжьего бульона 1 большая морковь

1 ст. ложка измельченного зеленого лука

1 маленькая репка

0,5 ст. ложки сливочного масла

2 ст. ложки виноградного уксуса соль, перец по вкусу

**Для фрикаделек:**

200 г нарезанной постной говядины 1 куриное яйцо

1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука

3 ч. ложки свежих пшеничных хлебных крошек

2 ч. ложки измельченной зелени петрушки соль, перец по вкусу

Говядину провернуть через мясорубку и перемешать фарш с остальными ингредиентами. Скатать из него шарики размером с грецкий орех. Вскипятить воду в кастрюле и бросить туда фрикадельки. Убавить огонь и варить около 10 мин. Вынуть фрикадельки при помощи шумовки и отложить в сторону. Положить нарезанные соломкой морковь и репу в толстостенную кастрюлю с маслом и залить 0,5 стакана бульона. Закрыть крышкой и готовить на среднем огне около 5 мин. Добавить оставшийся бульон, фрикадельки, измельченный лук, довести до кипения, затем варить 2-3 мин, пока фрикадельки не прогреются. Посолить и поперчить по вкусу, добавить уксус.

**Капустняк**

400 г говядины с костями 2 средних клубня картофеля 1 средняя луковица 1 стакан квашеной капусты

1 средняя морковь

2 ст. ложки пшена 1 ч. ложка топленого масла

2 ст. ложки сметаны специи, соль по вкусу

Мясо отварить. Морковь и половинку луковицы натереть на терке и спассеровать. Капусту потушить в небольшом количестве воды 10-15 мин. Положить в бульон нарезанный кубиками картофель, другую половинку сырой луковицы. Добавить морковь, лук, капусту, промытое пшено. Варить еще 10-15 мин. Заправить солью, специями. Подавать со сметаной.

**Густой суп со свининой и овощами**

400 г свинины

5 средних соленых огурцов

4 средних клубня картофеля 2 средние моркови

100 г свежей белокочанной капусты 2 средние луковицы 1 стакан фасоли 1 средний помидор 1 ст. ложка муки

1 ст. ложка томатной пасты

2 лавровых листа

10 горошин черного перца мускатный орех на кончике ножа

Фасоль замочить на 3-4 ч в холодной воде, отварить в небольшом количестве воды.

Нарезать мясо и овощи небольшими кусочками. Нашинковать капусту. На дно посуды положить слоями мясо, картофель, морковь, капусту, фасоль, огурцы и лук. Потереть на терке помидор и уложить сверху. Развести в 1 л кипятка томатную пасту, залить мясо и овощи, добавить лавровый лист, муку, перец и мускатный орех. Варить до готовности. Блюдо должно быть

густым, как рагу.

**Рассольник с почками**

500 г говядины с костями 400 г почек 1 средняя морковь по 1 корню петрушки и сельдерея

3 средних соленых огурца 1 средняя луковица 0,5 стакана перловки

5 клубней картофеля 5 ст. ложек сметаны

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа соль по вкусу

Почки очистить от пленок, разрезать, залить холодной водой на 2-3 ч. Затем воду слить, вновь залить холодной водой и довести до кипения. Повторить процедуру еще раз, после закипания варить 1 ч. Из мяса сварить бульон, процедить, опустить в него нарезанный кубиками картофель и крупу. Морковь, петрушку, сельдерей, соленые огурцы и лук нарезать и добавить в суп. При подаче на стол в тарелку положить нарезанное мясо, почки, сметану и зелень.

# Вторые блюда

## Каши

**Гороховница**

2 стакана гороха

4 средние луковицы

2 ст. ложки топленого масла

1 ст. ложка виноградного уксуса соль по вкусу

Горох промыть и замочить в теплой воде на 8-10 ч. Затем залить свежей водой так, чтобы она едва покрыла горох, и варить на слабом огне, пока горох не разварится. Лук мелко нарезать, спассеровать в масле, добавить в горох, посолить, добавить уксус и тщательно перемешать.

**Гороховое пюре**

2 стакана гороха

2 средние луковицы

3 зубка чеснока

2 ст. ложки топленого масла 2 ст. ложки томатной пасты соль по вкусу

Горох промыть и замочить в теплой воде на 8-10 ч. Затем залить свежей водой так, чтобы она едва покрыла горох, и варить на слабом огне, пока горох не разварится. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить, спассеровать в масле, добавить томатную пасту. Вареный горох потолочь, добавить пассеровку.

**Крапива с рисом**

1,5 стакана воды

500 г свежей крапивы

0,5 стакана риса

2 ст. ложки сливочного масла

2 ст. ложки томатной пасты

1 средняя луковица

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки

1 ст. ложка измельченной зелени мяты соль по вкусу

Крапиву перебрать, промыть, нарезать и выложить в кастрюлю. Добавить рис, сливочное масло, лук, нарезанный ломтиками, зелень петрушки и мяты, томатную пасту и соль по вкусу. Залить 1,5 стакана воды, плотно прикрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности риса.

**Овощной плов**

2 стакана риса 4 стакана воды

2 большие моркови

2 большие луковицы
3 ст. ложки топленого масла
4 зубка чеснока
1 ст. ложка виноградного уксуса соль по вкусу

В хорошо разогретое масло положить нарезанный кольцами лук, через 3 мин положить нарезанную соломкой морковь. Затем налить 4 стакана холодной воды, довести до кипения и дать прокипеть 3 мин. Посолив по вкусу, добавить предварительно промытый рис. Варить на сильном огне без крышки, пока не выкипит вода с поверхности плова. Убавив огонь, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 3-5 мин. В конце добавить измельченный чеснок и уксус.

**Чечевица с чесноком и луком**

6 стаканов воды 1,5 стакана чечевицы
5 зубков чеснока 1 средняя луковица 1 лавровый лист
2 ст. ложки томатной пасты соль по вкусу

Чечевицу замочить на 2-3 ч в холодной воде, затем сварить в 6 стаканах воды, чтобы к концу варки осталось немного жидкости. За 10 мин до готовности посолить, добавить измельченные чеснок и лук, лавровый лист и заправить томатной пастой.

## Котлеты, шницели, зразы из овощей

**Котлеты из капусты с манной крупой**

1 кг белокочанной капусты
1 ст. ложка муки
0,5 стакана воды
1 куриное яйцо
4 ст. ложки манной крупы
3 ст. ложки панировочных сухарей
соль, перец, сметана по вкусу

Кочан капусты обмыть, зачистить, разрезать на части, удалить кочерыжку, мелко нарезать или порубить, сложить в сотейник, налить немного воды, накрыть крышкой и тушить до готовности. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, хорошо размешать и варить на слабом огне 10-15 мин, пока крупа не набухнет. После этого капусту слегка охладить, добавить яйцо, посолить, размешать, разделать котлеты, обвалять в сухарях, запечь в духовке или приготовить на пару. Подавать со сметаной.

**Котлеты из квашеной капусты и картофеля**

500 г квашеной капусты 3 средних клубня картофеля 1 небольшая луковица 1 ч. ложка молотого тмина 3 ст. ложки муки 1 куриное яйцо

соль, перец, сметана по вкусу

Отварить картофель, очистить и горячим пропустить через мясорубку. Добавить мелко нашинкованную квашеную капусту, измельченный лук, тмин, яйцо, молотый перец, немного муки и хорошо перемешать. Из смеси приготовить котлеты, обвалять в муке и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

**Котлеты из фасоли**

0,5 стакана фасоли

2 средние луковицы

1 ст. ложка манной крупы

1 ч. ложка измельченной зелени кинзы

2 ст. ложки муки или панировочных сухарей 1 лавровый лист

соль, томатный соус по вкусу

Фасоль замочить на несколько часов в холодной воде, отварить, пропустить через мясорубку вместе с одной луковицей, добавить зелень кинзы, немного манной крупы. Обвалянные в муке или в сухарях котлеты уложить в глубокую сковороду, добавить туда нарезанную вторую луковицу, лавровый лист и тушить на слабом огне 10-15 мин. Готовые котлеты подавать с томатным соусом.

**Котлеты из гречневой крупы, риса и гороха с зеленью**

0,5 стакана гречневой крупы 0,5 стакана гороха 0,5 стакана риса 1 большая луковица 3 зубка чеснока

1 куриное яйцо

2 ст. ложки панировочных сухарей

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

соль, молотый душистый перец, томатный соус по вкусу

Отварить гречневую крупу, рис и горох. Гречку с рисом можно варить вместе до полного испарения воды. Измельчить до состояния пюре. Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, зелень петрушки, измельченный чеснок, яйцо, соль, душистый молотый перец. Сформовать из фарша котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и запечь в духовке. Подавать с томатным соусом.

**Котлеты из овощей с рисом**

5 средних клубней картофеля 1 средняя морковь 1 средняя луковица 5 ст. ложек риса

1 ст. ложка топленого масла

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

2 ст. ложки панировочных сухарей или муки 1 куриное яйцо

соль, перец, сметана по вкусу

Картофель отварить, очистить и натереть на крупной терке. В подсоленной воде сварить рис. Лук и морковь измельчить, спассеровать на топленом масле. Картофель соединить с рисом,

луком и морковью, добавив яйцо, соль, молотый черный перец и зелень петрушки. Массу тщательно перемешать и выдержать в течение 30 мин. Из массы сформовать котлеты, запанировать в муке или сухарях и запечь в духовке или приготовить на пару. Подавать со сметаной.

**Шницель из капусты**

800 г свежей капусты (целым кочаном)

1 ст. ложка топленого масла

по 2 ст. ложки панировочных сухарей и муки

2 ст. ложки томатного соуса

1 куриное яйцо

соль, перец, сметана по вкусу

У кочана капусты вырезать кочерыжку, сварить его целиком до полуготовности, вынуть из воды, охладить, разобрать на листья. Когда листья слегка подсохнут, отбить их, сложить по два, смазать густым томатным соусом, придавая листьям овальную форму, обвалять шницели в муке, смочить в смеси сырого белка и воды и обвалять в сухарях. Обжарить шницели с обеих сторон на сковороде на топленом масле. Подавать со сметаной.

**Зразы капустные с хлебом**

500 г белокочанной капусты 200 г пшеничного хлеба 0,5 стакана воды 3-5 ст. ложки муки

2 ст. ложки панировочных сухарей 1 средняя луковица

соль, перец, сметана по вкусу

Капусту порубить, посолить, потушить в масле. Готовую капусту смешать с мелко нарезанным поджаренным луком. Хлеб нарезать и залить горячей водой, дать остыть, отжать и размять. Капусту перемешать с хлебом, добавив соль и муку. Все хорошо перемешать, сформовать из этой массы зразы, обвалять их в сухарях и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

**Зразы картофельные с грибами**

8 средних клубней картофеля 6 ст. ложек муки 200 г свежих грибов 2 средние луковицы 2-3 зубка чеснока

несколько веточек зелени петрушки и кинзы 1 ст. ложка измельченных грецких орехов соль, сметана по вкусу

Приготовить фарш. Для этого отваренные грибы слегка поджарить на топленом масле и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Все перемешать и добавить мелко нашинкованную зелень и орехи.

Очистить картофель и натереть сырым на средней терке, слить образовавшуюся жидкость, добавить муку и соль по вкусу. Сформовать небольшие лепешки из картофельной смеси. Сверху каждой лепешки положить приготовленный фарш, а поверх фарша снова положить картофельную смесь. Разровнять и

придать форму зраз, чтобы фарш был внутри. Запанировать, приготовить в духовке или на пару. Подавать со сметаной.

## Горячие овощные блюда

**Картофель, запеченный с овощами**

10 средних клубней картофеля 2 средних зеленых сладких перца

2 небольшие луковицы

3 зубка чеснока

1 ст. ложка топленого масла

3 ст. ложки измельченной зелени свежей петрушки

2 лавровых листа

2 ст. ложки томатной пасты

соль, молотый красный перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Картофель почистить и нарезать крупными ломтиками. Сладкий перец вымыть, удалить семена и нарезать кубиками, так же нарезать лук. Чеснок измельчить. Промазать маслом сотейник и уложить слоями картофель, перец и лук, приправляя каждый слой солью, перцем, томатом и посыпая чесноком и петрушкой. Перед последним слоем картофеля положить лавровый лист. Положить сверху масло. Добавить воды, достаточно, чтобы она доходила до середины картофеля, и довести до кипения на огне. Затем поставить в духовку на 1 ч, пока картошка не станет мягкой.

**Картофельное пюре со сметаной, чесноком и сыром**

5 средних клубней картофеля

6 зубков чеснока

1 ст. ложка сметаны 200-250 г тертого сыра 1 лавровый лист

соль и черный молотый перец по вкусу

Почистить картофель и нарезать его на равные кусочки. Отварить до мягкости вместе с чесноком, добавив соль и лавровый лист. Затем слить воду, удалить лавровый лист, сделать пюре, добавив сметану, черный молотый перец и тертый сыр. Когда весь сыр добавлен, подавать сразу же.

**Белокочанная капуста тушеная**

1 кг капусты

2 средние луковицы

2 ст. ложки томатной пасты

0,5 стакана воды

1 ст. ложка лимонного сока

1 лавровый лист соль, сахар по вкусу

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем

добавить нарезанный лук, томатную пасту, сахар, соль, лимонный сок, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности.

**Капуста с овощами**

600 г белокочанной капусты

2 средних сладких перца

3 средних помидора 10 средних клубней картофеля 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

2 ст. ложки топленого масла соль по вкусу

Нашинковать капусту, посолить, перетереть руками. Нарезать кубиками сладкий перец и помидоры и соединить с капустой. Смесь тщательно перемешать. Отдельно нарезать кубиками картофель. Уложить в кастрюлю ряд капусты, затем картофель, снова капусту, картофель, таким образом, чтобы сверху была капуста, поверх которой посыпать зелень, залить стаканом горячей воды, положить масло и тушить на слабом огне.

**Тушеная капуста с фасолью и грибами**

600 г белокочанной капусты

50 г сушеных грибов

0,5 стакана белой фасоли

1 ст. ложка топленого масла

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

1 ст. ложка лимонного сока

соус соевый, соль по вкусу

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить на несколько часов или на ночь. Воду слить, грибы мелко нарезать и обжарить до готовности на топленом масле. Капусту нашинковать, добавить к грибам, посыпав зеленью. Фасоль отварить до полуготовности. Добавить к капусте. Приправить капусту по вкусу лимонным соком, соевым соусом или солью, перемешать, влить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

**Капустный рулет с грибами и рисом**

1 кг белокочанной капусты 250 г свежих грибов 0,5 стакана риса

1 небольшая луковица

3 ст. ложки муки

2 ст. ложки томатной пасты 1 ст. ложка топленого масла соль, сметана по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Приготовить фарш. Для этого рис отварить отдельно. Грибы нарезать, потушить с нарезанным луком в масле в течение 10 мин, затем смешать с рисом и томатной пастой, посолить. 3-4 капустных листа уложить один на другой, положить на них фарш, скатать рулетом, обвязать ниткой, обвалять в муке, сложить рулеты в сотейник,

залить 1 стаканом горячей воды и в закрытой посуде на слабом огне довести до готовности. Подать со сметаной.

**Голубцы с чесночно-ореховым соусом**

600 г белокочанной капусты

1 стакан риса

2 средние моркови 2 средние луковицы 2 средних помидора

0,5 стакана измельченных грецких орехов

2 ст. ложки топленого масла

1 ст. ложка измельченной зелени кинзы соль по вкусу

**Для соуса:**

3 ст. ложки виноградного уксуса

0,5 стакана измельченных грецких орехов 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы 4-6 мелко нарезанных зубков чеснока соль по вкусу

Для приготовления фарша отварить рис, спассеровать мелко нарезанные лук (1 луковица) и морковь. Соединить рис, пассерованные овощи, орехи, зелень кинзы и хорошо перемешать. Слегка отварить листья белокочанной капусты, отбить утолщенные места на листьях, положить фарш и завернуть каждый лист. Нарезать вторую луковицу вместе с помидорами. Голубцы сложить в кастрюлю, слегка залить водой, положить лук и помидоры, прижать тарелкой и тушить до готовности. Для приготовления соуса грецкие орехи смешать с зеленью кинзы, уксусом, измельченным чесноком. Залить крутым кипятком до консистенции сметаны, посолить по вкусу, дать остыть.

**Голубцы из виноградных листьев**

200 г виноградных листьев 8-10 стеблей зеленого лука 1 пучок щавеля 1 пучок зелени петрушки 1-2 средние моркови 1 стакан риса

1 ст. ложка топленого масла соль и перец по вкусу

**Для соуса:**

3 ст. ложки виноградного уксуса 0,5 стакана измельченных грецких орехов 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы 4-6 измельченных зубков чеснока соль по вкусу

Ошпарить кипятком виноградные листья. Нарезать зеленый лук и щавель, добавить морковь, измельченную на терке, и слегка спассеровать в масле. Посолить по вкусу, добавить рис, залить все одним стаканом воды. Когда рис разбухнет, снять с огня и добавить измельченную зелень петрушки. В каждый виноградный лист уложить фарш и свернуть в виде голубцов, уложить в невысокую кастрюлю, прижать крышкой и залить горячей водой. Тушить на слабом огне. Подать с чесночно-ореховым соусом.

Для приготовления соуса грецкие орехи смешать с зеленью кинзы, уксусом, чесноком. Залить крутым кипятком до

консистенции сметаны, посолить по вкусу, дать остыть.

**Стручковая фасоль с печеным сладким перцем**

400 г стручковой фасоли

1 средний красный сладкий перец

2 ст. ложки топленого масла 2-3 зубка чеснока

1 ст. ложка виноградного уксуса соль по вкусу

Перец промыть, смазать растительным маслом и уложить на решетку в нагретую духовку. Запекать около 30 мин, по мере надобности переворачивая, чтобы кожица перца обуглилась равномерно. Перец переложить в целлофановый пакет, дать остыть, после чего снять кожицу. Разрезать перец на половинки, удалить плодоножки и семена. Очищенные половинки нарезать полосками шириной около 1 см. Стручковую фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Чеснок измельчить и смешать его с овощами. Добавить по вкусу уксус и оставить овощи примерно на 15-20 мин под крышкой.

**Трубочки из баклажанов**

5 средних баклажанов

2 ст. ложки измельченной зелени петрушки

3 зубка чеснока

3 средних помидора соль и специи по вкусу

Баклажаны нарезать вдоль тонкими пластинками, отварить в подсоленной воде, дать воде стечь. На каждую баклажановую пластинку положить ломтик помидора, посыпать мелко нарезанной петрушкой, толченым чесноком, смешанным с солью, и скатать каждый баклажановый пластик трубочкой. Выложить трубочки на блюдо и украсить зеленью.

**Веер из баклажана**

1 большой баклажан

1 крупный помидор 200 г адыгейского сыра

2 ч. ложки измельченной зелени петрушки 1 зубок чеснока

соль, перец по вкусу

Баклажан промыть, сделать продольные разрезы и опустить минут на 10 в подсоленную воду. Помидор нарезать кружочками, чеснок измельчить. Сыр нарезать ломтиками. Вытащить баклажан из воды, просушить полотенцем. На каждую полоску баклажана выложить кружочки помидора, чеснок, зелень, сыр. Огнеупорную форму смазать маслом, выложить баклажан, распустить его как веер и поставить в духовку. Запекать при 180-200 °С до готовности.

**Горшочки с грибами и яйцом**

300 г свежих грибов

1 средняя луковица

1 ст. ложка сливочного масла
1 зубок чеснока, очищенный и раздавленный
1 стакан сметаны
75 г тертого сыра
6 куриных яиц
соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 ˚С. Грибы очистить, вымыть и нарезать. Лук тонко нашинковать. Нагреть половину масла в сковороде, добавить грибы, лук и пропущенный через пресс чеснок. Приправить солью и перцем и слегка спассеровать. Разделить половину сметаны между 6 круглыми керамическими формочками для духовки. Грибы и лук разделить между формочками. Посыпать тертым сыром, затем сверху аккуратно разбить яйцо, чтобы желток остался целым. Залить сверху сметаной. Поставить формочки на прогретый противень и готовить 15 мин. На этом этапе желтки должны быть все еще жидкими, и они будут продолжать готовиться по пути на стол. Если вы любите более твердый желток, готовьте 18-20 мин.

**Овощное соте**

3 средних баклажана
1 средний кабачок
2 средние моркови
3 средних сладких перца 3 средних помидора
2 средние луковицы 1 лавровый лист
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа соль и перец по вкусу

Баклажаны и кабачок очистить. По отдельности нарезать на ломтики. Баклажаны посыпать немного солью и дать минут 20 полежать, затем промыть под холодной водой. Помидоры натереть на терке. Все остальные овощи также нарезать ломтиками. В посуду с толстым дном выложить овощи и тушить до готовности. За 5-10 мин до окончания приготовления положить в соте лавровый лист, соль, черный перец. Охладить. Подавать, посыпав сверху зеленью петрушки или укропа.

**Блинный овощной пирог**

1 стакан пшеничной муки
1 куриное яйцо
3 стакана воды
2 ст. ложки топленого масла
по одному стакану натертых на мелкой терке моркови, свеклы и капусты белокочанной
3 ст. ложки сметаны соль по вкусу

Муку просеять, всыпать в глубокую миску, сделать в центре углубление и, осторожно влив подсоленную холодную воду, яйцо,

тщательно растереть, чтобы не было комочков. Полученное жидкое тесто процедить, разделить на 3 части и каждую смешать отдельно с морковью, свеклой, капустой. Обжарить блины с двух сторон, по очереди используя все три вида теста, затем сложить их горкой, чередуя по цвету. Выходит цветной блинный пирог, который режут на порции и подают к столу со сметаной.

**Вегетарианские макароны по-итальянски**

300 г макарон

1 ст. ложка топленого масла

1 средний баклажан, нарезанный на маленькие кусочки

1 средняя луковица, нарезанная на маленькие кусочки

1 средний сладкий красный перец, нарезанный на небольшие кусочки

3 ст. ложки виноградного или яблочного уксуса 185 г черных маслин, разрезанных на 4 части 3 ст. ложки измельченной зелени базилика соль и перец по вкусу

Отварить макароны, слить и отставить. Разогреть масло в большой сковороде, добавить баклажан, лук и перец и тушить 7-8 мин. Добавить уксус, маслины, хорошо перемешать и прогреть. Посыпать базиликом, приправить солью и перцем и хорошо перемешать. Подавать сразу.

**Запеченные овощи**

1 средний баклажан, нарезанный на кусочки

2 средних красных сладких перца, очищенных от семечек и нарезанных на кусочки

2 небольших кабачка, очищенных и нарезанных на кусочки

1 красный острый перец чили, мелко нарезанный, или 2 щепотки красного перца

2 ст. ложки топленого масла 2 ч. ложки семян тмина

2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки соль и перец по вкусу

Разогреть духовку. Высыпать нарезанные овощи на противень, полить растопленным маслом. Перемешать и запекать в духовке 15 мин. Достать из духовки, посыпать тмином и вернуть в духовку на 10 мин. Дать немного остыть, затем добавить зелень. Подавать теплыми.

## Овощные рагу

**Рагу из картофеля**

8-10 средних клубней картофеля 2-3 средние луковицы 2 средние моркови

1 средний корень петрушки 5 зубков чеснока

2 ст. ложки томатной пасты

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа соль по вкусу

Картофель и остальные овощи нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, добавить томатную пасту и тушить 1520 мин. За 5-10 мин до готовности положить мелко нарубленный или растертый с солью чеснок. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

**Рагу овощное из кислой капусты и риса**

3 л воды

2 средние луковицы

2 средние моркови

3 средних клубня картофеля 1 ст. ложка томатной пасты

1 стакан риса

1 стакан квашеной капусты

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа соль по вкусу

Лук и морковь мелко нашинковать и положить в кастрюлю с толстым дном. Туда же положить картофель, нарезанный кубиками, томатную пасту, размешать и залить водой. Когда вода закипит, посолить, положить рис, квашеную капусту и довести до готовности. Перед тем как снять с огня, положить зелень.

## Фаршированные овощи

**Картофель, фаршированный грибами**

6 больших клубней картофеля

300 г свежих грибов

0,5 стакана сметаны

50 г твердого сыра

1 ст. ложка сливочного масла

соль по вкусу

Картофель почистить, промыть, срезать верхушку и тонким ножом сделать выемку. Для этого отметить 5-7 мм от края для бортика и вырезать внутреннюю часть, оставив около 1 см для дна. Картофельные заготовки поместить в кипящую подсоленную воду и немного проварить (до начальной стадии мягкости). Грибы промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. В сковороде разогреть масло, добавить грибы и тушить в течение нескольких минут. Приправить по вкусу солью. Подготовленные картофелины достать из жидкости, обсушить и наполнить грибами. Поверх грибов выложить сметану и посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке 20-30 мин при 180 ˚С до появления корочки.

**– 7» Капуста, фаршированная овощами**

1 средний кочан капусты

2 средние луковицы 1 средняя морковь

1 небольшой баклажан

1 средний сладкий перец

2 средних помидора

2 ст. ложки риса 500 г томатного сока

1 ст. ложка топленого масла

1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки соль по вкусу

Для приготовления фарша отварить рис, нарезать кубиками баклажаны, сладкий перец, морковь и лук, слегка спассеровать в масле. Пассерованные овощи смешать с вареным рисом. Из кочана вырезать кочерыжку, положить его в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Выложить кочан на сито для стекания воды, листья аккуратно отогнуть, переложить каждый лист, кроме верхних листьев, овощным фаршем и приложить один к другому так, чтобы форма кочана сохранилась. Фаршированную капусту переложить в сотейник, полить натертыми на терке помидорами и томатным соком и поставить в духовку. Перед подачей на стол положить кочан на блюдо, полить получившимся соусом и посыпать зеленью.

**Кабачки, фаршированные рисом**

3 небольших кабачка

1 средняя луковица 0,5 стакана риса 4-5 средних помидоров

2 ст. ложки муки 1 ст. ложка топленого масла

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки соль и перец по вкусу

Кабачки очистить от кожицы, молодые можно не очищать, промыть, разрезать поперек, удалить мякоть и посолить. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать в масле, добавить сырой, но промытый рис и 1/3 нарубленной мякоти кабачков и слегка обжарить. К подготовленному рису добавить молотый перец, соль, 2 измельченных помидора и горячую воду. Тушить смесь до готовности риса, затем снять с огня и добавить мелко нарезанную петрушку, кабачки наполнить подготовленным фаршем и уложить на противень. Протереть оставшиеся помидоры, добавить слегка прокаленную на сковороде и разведенную водой муку и залить подготовленной смесью кабачки. Запечь в духовке.

**Перец, фаршированный овощами**

10 сладких перцев

2 средние луковицы 2 средние моркови

1 небольшой клубень корневого сельдерея

2 средних клубня картофеля 2 средних помидора

4 зубка чеснока

1 ст. ложка топленого сливочного масла 1 ст. ложка

измельченной зелени петрушки 1 ст. ложка яблочного уксуса соль и перец по вкусу

Очистить и нарезать мелкими кубиками лук, морковь, корень сельдерея. Посолить и тушить с маслом. Довести до полуготовности, добавить мелко нарезанные картофель и 1 помидор. Размешать фарш, довести до кипения и снять с огня. Добавить измельченный чеснок и зелень петрушки. Наполнить фаршем перцы, уложить их на противень, предварительно добавив в него воду и измельченный на терке помидор. Сбрызнуть перец растопленным маслом и уксусом и запечь в духовке.

**Помидоры, фаршированные сухарями**

1 стакан сухарей из пшеничного хлеба 4 средних помидора

2 ст. ложки сливочного масла 1 зубок чеснока

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки соль и перец по вкусу

Сухари смешать с зеленью петрушки, заправить маслом, измельченным чесноком, солью и перцем. Тщательно перемешать, срезать с помидоров крышечки, удалить мякоть, наполнить подготовленной смесью, осторожно накрыть срезанными крышечками, уложить на противень или сковороду, смазать помидоры маслом и запечь в духовке.

**Помидоры с начинкой из лука**

3 ломтя черствого пшеничного хлеба

4 средних помидора

2 ст. ложки сливочного масла 1 большая луковица

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа соль и перец по вкусу

Помидоры средней величины вымыть, вырезать мякоть с семенами. Приготовить начинку: лук репчатый мелко нарезать, спассеровать в масле, добавить зелень, натертый хлеб, тщательно перемешать, посолить, заправить маслом. Помидоры наполнить фаршем и запечь в духовке. Перед подачей украсить зеленью.

**Фаршированные огурцы**

4 небольших огурца 1 средняя свекла

3 зубка чеснока

несколько листочков мяты

3 ст. ложки томатной пасты

100 г измельченных грецких орехов

соль по вкусу

Аккуратно срезать с огурцов кожицу, разрезать на две половины и вынуть сердцевину. Предварительно сваренную свеклу потереть на крупной терке, выложить на сковородку, добавить томат и нарезанную мяту, соль по вкусу и тушить в

течение 5 мин на медленном огне. Смесь остудить, добавить в нее измельченный чеснок и орехи и нафаршировать огурцы. Перед подачей на стол охладить и украсить зеленью мяты.

**Огурцы, фаршированные овощами**

5 средних огурцов

1 средний клубень картофеля

1 небольшая морковь 1 небольшая свекла 1 небольшая луковица

1 ч. ложка оливкового масла холодного отжима 3 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка измельченной зелени укропа соль, сахар и перец по вкусу

Овощи отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками и заправить маслом. Огурцы разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину и мелко ее порубить. Мелко нашинкованный лук и нарезанную сердцевину огурца хорошо перемешать с остальными овощами и заправить солью, перцем, сахаром, зеленью, сметаной. Половинки огурцов наполнить полученной смесью, уложить на тарелку и украсить веточками укропа.

**Тыква с овощным фаршем и хлебом**

1 небольшая тыква

3 стакана тертого ржаного хлеба

1 стакан риса

3 средних помидора

1 большая луковица

3 зубка чеснока

1 ст. ложка топленого масла

соль, перец по вкусу

Очистить тыкву, разрезать пополам, вынуть содержимое и начинить смесью из предварительно замоченного риса, нарезанных кубиками помидоров, мелко нарезанной и обжаренной луковицы, измельченного чеснока, соли и перца. Нафаршированные половинки тыквы густо посыпать тертым хлебом, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить топленое масло и довести до готовности в духовке на сильном огне в течение 15-20 мин.

**Тыква, фаршированная фруктами**

1 небольшая тыква 0,5 стакана риса

2 ст. ложки сливочного масла 100 г чернослива и изюма без косточек

3 небольших яблока 1 ч. ложка корицы 3 ст. ложки сахара соль по вкусу

Тыкву обмыть, срезать верхушку, после чего ложкой удалить семена и плодовую мякоть, тщательно промыть. Съедобную часть

мякоти отделить от семян, мелко нарезать, добавить слегка отваренный рис, изюм, мелко нарезанный чернослив, нарезанные соломкой яблоки, сахар, корицу и перемешать. Фаршем заполнить тыкву, плотно закрыть срезанной верхушкой, затем положить на смазанный маслом противень и запечь в духовке до готовности. Подать тыкву, полив растопленным маслом.

## Вторые блюда из рыбы

**Отварная рыба по-польски**

450-500 г судака или пикши 1,5 стакана воды

4 куриных яйца

2 ст. ложки сливочного масла 1 небольшая луковица 1 ст. ложка измельченной петрушки 1 ст. ложка лимонного сока

1 лавровый лист соль, перец по вкусу

Рыбу отварить в небольшом количестве воды с луковицей и специями в течение 10-15 мин. Яйца сварить вкрутую, порубить, добавить процеженный рыбный бульон, лимонный сок и сливочное масло. Рыбу выложить в глубокую тарелку, залить соусом и сверху посыпать зеленью. Подавать с вареной картошкой.

**Рыба, припущенная по-русски**

400 г рыбы (судак, треска, хек)

2 средние луковицы

0,5 л огуречного рассола

3 ст. ложки топленого масла

1 ст. ложка горчицы

2 лавровых листа

5 горошин душистого перца соль по вкусу

Разделать рыбу на филе, нарезать удлиненными кусочками. Выложить в сотейник, смазанный растопленным маслом, залить рассолом, чтобы жидкость прикрывала рыбу наполовину. Добавить лавровый лист, перец и разрезанные на четыре части луковицы. Проварить в течение 10 мин, затем вытащить рыбу, отвар процедить, добавить к нему горчицу, растертую с маслом. Перед подачей полить рыбу получившимся соусом.

**Рыба, припущенная в молоке**

1 кг рыбы (сазан, треска, окунь морской)

3 средние луковицы 1,5 стакана молока

1 ст. ложка лимонного сока 1 ст. ложка сливочного масла соль, перец по вкусу

Репчатый лук очистить, нашинковать и слегка спассеровать в масле. Куски рыбы уложить в кастрюлю, чередуя с луком, залить горячим молоком, добавить соль и специи и припустить в течение

20-25 мин. Готовую рыбу положить на блюдо, полить получившимся соусом, смешанным с лимонным соком, рядом уложить отварной картофель.

**Рыба, тушенная с луком**

1 кг рыбного филе

1 ч. ложка топленого масла

4 большие луковицы

3 ст. ложки яблочного уксуса 1 стакан сметаны 1 лавровый лист

1 ст. ложка измельченной зелени укропа перец горошком, соль по вкусу

Рыбу нарезать кусками, посолить, сбрызнуть уксусом. Лук нашинковать. Уложить куски рыбы, чередуя со слоями лука, в порционные глиняные горшочки, залить сметаной, добавить лавровый лист, перец. Тушить в хорошо прогретой духовке 15-20 мин. Отдельно подать отварной картофель, зелень укропа.

**Рыба, запеченая по-московски**

700-800 г филе судака или трески 5-7 шт. вареных грибов 3 куриных яйца, сваренных вкрутую

2 средние луковицы 1 ст. ложка сливочного масла 6 средних клубней картофеля

1 стакан сметаны

0,5 стакана тертого сыра

соль, перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Сковороду смазать маслом, в центр положить подготовленные куски рыбы, а по краям вокруг рыбы – ломтики отварного картофеля. На рыбу положить нарезанный кольцами лук, ломтики вареных яиц, вареные грибы. Залить все сметаной, обсыпать сыром и запечь в духовке.

**Горбуша, запеченная в соли**

1 средняя горбуша

1 пачка соли крупного помола

сок 1 лимона

Рыбу выпотрошить, помыть (чистить не надо, кожица прилипнет к соли и там останется), смазать изнутри лимонным соком. На противень насыпать крупной соли толщиной около 0,5 см, положить сверху рыбу и засыпать таким же слоем соли. Поставить в духовку на 40 мин. Вытащить, остудить, осторожно обломать соляную корку – и можно есть как горячей, так и холодной. Таким образом можно запекать практически любую крупную рыбу.

**Скумбрия (селедка или салака), запеченная в фольге**

2 средние скумбрии

1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки 1 ч. ложка сливочного масла 1 лимон

соль и перец по вкусу

У рыбы отрезать голову и хвост, удалить внутренности, вымыть, посолить и поперчить. Брюшко рыбы заполнить смесью зелени укропа и петрушки, сливочного масла и кусочков лимона. После чего рыбу тщательно завернуть в фольгу, чтобы изнутри свертка ничего не вытекало, и поместить в духовку на 20 мин.

**Треска с соусом из маслин**

1 кг филе трески

75 г маслин без косточек

2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима 1 измельченный зубок чеснока

4 средних клубня картофеля

3 большие луковицы

1 ч. ложка измельченной зелени укропа

соль, перец по вкусу

Из маслин, оливкового масла, чеснока, соли, перца приготовить пюре. В форму выложить треску, полить получившимся соусом. Запекать в горячей духовке 8 мин.

После достать рыбу, полить оставшимся соусом и запекать еще 2 мин. Тонко нарезать лук, спассеровать в масле. Сварить картофель, нарезать на ломтики. Выложить лук и картофель на тарелку. Сверху поместить треску, украсить зеленью.

**Запеканка из трески с овощами**

800 г филе трески

1 ст. ложка сливочного масла

1 средняя луковица

1 средняя морковь

1 средний клубень корневого сельдерея 6 ломтиков пшеничного хлеба без корочек сок 1 лимона

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки 3 ст. ложки панировочных сухарей соль и перец по вкусу

Морковь, сельдерей и лук очистить и натереть на крупной терке. Растопить половину количества сливочного масла от того, что указано в рецепте, в небольшой кастрюле и добавить лук и корнеплоды. Помешивая, готовить смесь на слабом огне в течение 10-15 мин. Смазать сливочным маслом большое, но неглубокое блюдо для запекания и выложить его дно ломтиками хлеба. Сверху положить кусочки рыбы, приправить солью, перцем и лимоном, затем выложить овощи на рыбу. Посыпать рубленой петрушкой и молотыми сухарями, полить оставшимся сливочным маслом. Поставить в предварительно нагретую духовку и готовить примерно в течение 40 мин.

**Налим фаршированный**

1 средний налим

0,5 стакана гречневой крупы

1 средняя луковица

0,5 стакана сметаны

1 ч. ложка топленого масла

несколько веточек зелени петрушки соль и перец по вкусу

Отрежьте у рыбы голову, обдайте кипятком и полностью снимите с нее кожу, как чулок. Очистив от костей, пропустите рыбное филе через мясорубку. Смешайте с мелко нарезанным луком, солью, перцем и промытой гречневой крупой. Получившимся фаршем набейте пустую кожу. Уложите на смазанный жиром противень и выпекайте до образования румяной корочки примерно 30-40 мин. Периодически поливайте сметаной, смешанной с солью и перцем. Готовую рыбу выложите на блюдо, украсьте зеленью и подавайте к столу.

**Шашлык из лосося**

200 г филе лосося 1 средний сладкий перец 1 средний помидор сок 1 лимона

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки соль, перец по вкусу

Рыбу замариновать в лимонном соке, в который добавлены соль, перец и зелень. Шпажки на 1 ч положить в холодную воду. Затем рыбу надеть на шпажки вперемешку с кусками сладкого перца и помидорами, нарезанными кружками. Жарить на гриле до готовности.

**Треска в пивном тесте**

500 г филе трески

0,3 стакана муки

1 куриное яйцо

1 ст. ложка сливочного масла

0,5 стакана пива

1 ст. ложка лимонного сока сахар, соль по вкусу

Филе трески нарезать кусочками, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Масло растопить, смешать с мукой, яйцом, пивом. Добавить по вкусу сахар, соль. Залить рыбу тестом и запечь в духовке.

**Пельмени дальневосточные**

250 г мякоти свинины

300 г рыбного филе (горбуша или кета)

2 средние луковицы 1 куриное яйцо

0,2 стакана воды

соль, перец и сметана по вкусу

Рыбу, свинину и лук дважды пропустить через мясорубку.

Добавить яйцо, перец, соль, воду и хорошо перемешать. Готовить обычным способом. Подавать со сметаной.

**Рыба заливная**

1 средний судак или треска
1 небольшая морковь
1 небольшой корень петрушки
1 небольшая луковица
6 горошин черного перца
50 г желатина
1 ст. ложка лимонного сока
соль и перец по вкусу
несколько долек лимона и веточек петрушки для украшения

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, сделать из нее филе. Кости, кожу, голову с удаленными жабрами сложить в кастрюлю вместе с морковью, кореньями, перцем, луком и перцем горошком. Варить 3 ч. Бульон процедить, сложить в него филе рыбы и варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить, распустить в нем желатин, добавить лимонный сок. Рыбу разложить по формочкам, залить бульоном, украсить дольками лимона и веточками петрушки и поставить в холодильник для застывания.

## Горячие блюда из мяса и курицы

**Куриное филе с грибами**

500 г куриного филе 200 г шампиньонов 0,5 стакана сметаны
1 средняя луковица
2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки 150 г сыра
соль, перец по вкусу

Приготовить смесь из нарезанных грибов, лука, натертого на терке сыра, сметаны, зелени петрушки, посолить, поперчить. Куриное филе разложить на противне. Выложить смесь на каждый из кусочков филе и запечь в духовке.

**Куриные окорочка в горшочке**

4 куриных средних окорочка
2 большие луковицы
0,3 стакана риса
4 ч. ложки виноградного уксуса
2 ч. ложки молотого имбиря
4 ч. ложки томатной пасты
соль, молотый черный перец по вкусу

Приготовить маринад, смешав уксус с молотым имбирем и томатной пастой, приправить солью и перцем и смазать им мясо. Положить окорочка в смоченный водой глиняный горшочек и

поставить в духовку, тушить 60 мин. За 30 мин до готовности положить в горшочек с мясом нарезанный лук и еще потушить. Отварить рис в кипящей подсоленной воде и подавать к окорочкам.

**Баранина по-гречески**

2 ч. ложки топленого масла 400 г баранины

1 маленькая луковица

2 средних клубня картофеля 4 зубка чеснока

1 ст. ложка томатной пасты

2 средних помидора

2 ст. ложки виноградного уксуса

Картофель очистить и нарезать крупными ломтиками. Помидоры натереть на терке. Лук тонко нарезать кольцами. Чеснок измельчить. Нагреть масло в жаровне. Приправить баранину солью и перцем и обжарить в горячем масле около 10 мин, часто поворачивая. Разогреть духовку. Добавить в жаровню к мясу картофель, чеснок и готовить в течение 8 мин, затем добавить томатную пасту, помидоры, уксус и немного воды, приправить и довести до кипения. Запекать, пока мясо не станет мягким.

**Баранина в кисло-сладком соусе**

500 г баранины 9-10 зубков чеснока 200 г сушеных яблок 200 г сушеного чернослива 0,5 стакана сахара 2 ст. ложки виноградного уксуса соль, перец по вкусу

Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки. Мясо, чеснок и яблоки мелко нарезать. Все смешать, добавить остальные ингредиенты. Снова хорошо перемешать. Сложить в керамические горшочки и запекать в духовке 1 ч при средней температуре.

**Баранина, тушенная с овощами**

600 г бараньей лопатки

6 средних клубней картофеля

4 средние луковицы

1 стакан стручковой фасоли

2 средних помидора 1 средний баклажан

по половине средних корня петрушки и сельдерея

1 ст. ложка зелени петрушки и кинзы соль, перец черный молотый по вкусу

Баранью лопатку помыть, нарезать на куски по 3-4 на порцию, сложить в горшочек вперемешку с кружочками сырого лука, кусочками сырого картофеля, баклажана, стручковой фасоли. Сверху положить корни петрушки и сельдерея, связанные в пучок. Все посолить, поперчить, залить горячей водой так, чтобы она только покрыла продукты, поместить в духовку и

варить при слабом кипении до готовности, периодически снимая пену, в конце положить нарезанные кольцами помидоры. Горшочек с готовой бараниной вынуть из духовки, удалить пучок корней, посыпать зеленью кинзы или петрушки. Подать баранину в том же горшочке, можно разложить по тарелкам.

**Азу с солеными огурцами**

500 г говядины или свинины

2 средних соленых огурца 6 клубней картофеля

1 большая луковица

1 ст. ложка томатной пасты

1 зубок чеснока

5 шт. черного перца горошком 1 ст. ложка топленого масла

1 ст. ложка измельченной зелени укропа соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими брусочками, сложить вместе с мелко нарезанным луком в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы слегка прикрыла мясо, добавить перец горошком, соль и варить 30-35 мин. Картошку нарезать крупными кусками и положить в кастрюлю к мясу. Тушить до готовности. В конце добавить мелко нарезанные соленые огурцы и томатную пасту. Все вместе тушить еще 5 мин. Подавать с зеленью и мелко нарубленным чесноком.

**Говядина, тушенная с хлебом**

800 г мякоти говядины 1 стакан темного пива 1 ломтик ржаного хлеба

1 средняя луковица

2 зубка чеснока

3 лавровых листа

6 горошин черного перца 1 ст. ложка сахарного песка 1 ч. ложка горчицы

1 ст. ложка уксуса

соль и молотый перец по вкусу

Мясо нарезать, как для гуляша. Выложить в кастрюлю для тушения, налить немного воды. Слегка поджарить нашинкованную луковицу и добавить к мясу. Положить туда же измельченный чеснок, лавровый лист и перец горошком. А затем влить в кастрюлю к мясу пиво. И тушить до готовности мяса. Минут за 20 до конца тушения, когда мясо будет почти готово, положить в кастрюлю густо намазанный горчицей ломтик ржаного хлеба без корочки и сахарный песок. Продолжать тушить до тех пор, пока хлеб не разойдется в соусе. В самом конце добавить соль, перец и приправы.

**Говядина, тушенная со сметаной и лимоном**

500 г говядины

2 средние моркови 2 средние луковицы

3-4 ломтика свиного шпика 0,5 стакана сметаны сок половины лимона

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки и укропа соль и специи по вкусу

Слегка отбитый кусок говядины нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить нашинкованные лук, морковь, ломтики шпика, сметану, специи, сок лимона, зелень, соль и варить под крышкой до готовности.

**Говядина в яблочном соусе**

6 больших яблок

1 кг мякоти говядины

3 ст. ложки сливочного масла

3 ст. ложки сахара

3 ст. ложки виноградного уксуса

соль и перец по вкусу

В жаровню положить сливочное масло, добавить нарезанные яблоки, мясо и сахар, залить все уксусом. Тушить на медленном огне, в конце добавить специи.

**Свинина, маринованная в апельсиновом соке**

600 г свиной шейки 2 средних апельсина

1 ч. ложка топленого свиного жира или топленого сливочного масла

соль, специи по вкусу

Из апельсинов выжать сок. Шейку нарезать пластинками толщиной в 1 см, каждый кусочек натереть солью и специями. Кусочки уложить в миску и залить соком двух апельсинов. Мариновать около 3-4 ч. Затем мясо положить на смазанный маслом противень и запекать в разогретой духовке.

**Печень с солеными огурцами**

500 г печени

3 средние луковицы

4 средних соленых огурца

100 г зеленого мороженного горошка

2 ст. ложки сметаны

соль, перец, приправы по вкусу

Маленькими кусочками нарезать печень, предварительно сняв с нее пленку, огурцы мелко нарезать или потереть на терке. Вскипятить воду и положить в нее печень (вода должна только закрывать печень) и варить 15 мин, а затем добавить огурцы и тушить еще 10 мин. Затем добавить в печень нарезанный лук, горошек. Перед тем как снять с огня, добавить сметану, соль и перец по вкусу.

**Зразы отбивные**

500 г говяжьей вырезки или бескостной говядины 500 г

нежирной свинины 1 средняя луковица

1 ч. ложка топленого масла 3 ст. ложки сметаны соль, перец по вкусу

Говядину нарезать на куски размером с ладонь, толщиной около 1 см. Каждый кусок отбить. Свинину прокрутить в мясорубке. В фарш добавить измельченный лук, соль, специи. В каждый кусок говядины завернуть примерно столовую ложку фарша, полученный рулет обвязать ниткой. Зразы положить на смазанный маслом противень и поставить в духовку на 20-25 мин. За 10 мин до готовности полить сметаной.

**Зразы из фарша с солеными грибами**

800 г говядины

200 г соленых грибов

2 средние луковицы 100 г шпика

3 ломтика белого хлеба

1 ст. ложка топленого масла

2 куриных яйца

1 стакан панировочных сухарей соль, перец по вкусу

Приготовить мясной фарш. Для этого подготовленные мясо и сало пропустить через мясорубку. На масле поджарить нашинкованный лук, половину его добавить в мясной фарш, посолить, поперчить и еще раз пропустить через мясорубку. Затем добавить в фарш размоченный в воде и отжатый хлеб и взбить фарш до пышной консистенции.

Приготовить грибной фарш. Для этого грибы промыть, нарубить, добавить измельченный шпик, вторую часть лука, панировочные сухари, соль, перец и все хорошо перемешать. Из мясного фарша сформовать лепешки, выложить на них ровным слоем грибную массу, лепешки осторожно завернуть в трубочки. Уложить зразы в сковороду с маслом, облить маслом и поставить жариться в хорошо разогретую духовку.

**Запеканка с кабачками**

1 большой кабачок 1,5 кг фарша из свинины и говядины

2 средние луковицы 2 средние моркови

4 средних помидора 3 ст. ложки сметаны 1 ч. ложка топленого масла 1 ст. ложка тертого сыра соль и перец по вкусу

На смазанную маслом форму выложить очищенный и нарезанный кружками кабачок, залить сметаной с небольшим количеством воды, соли и перца. Поверх выложить фарш с овощами. Сверху снова выложить кабачки и снова полить сметаной, посыпав тертым сыром. Запекать, пока не расплавится сыр, а кабачки не станут мягкими.

**Запеканка с говяжьим фаршем**

500 г говяжьего фарша 1 средняя луковица 1 зубок чеснока

1 средний зеленый сладкий перец

2 ст. ложки рубленой зелени петрушки 200 г панировочных сухарей

0,5 стакана сметаны

200 г тертого сыра

1 ч. ложка топленого масла

1 ч. ложка соли

1 ст. ложка кетчупа

черный молотый перец по вкусу

Мелко нарезать лук и перец, пропустить через пресс чеснок. Овощи смешать с фаршем и остальными ингредиентами. Посолить и поперчить. Фарш выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, верх намазать тонким слоем кетчупа, посыпать сыром и запекать в нагретой духовке 45 мин. Затем слегка остудить и нарезать поперек на куски средней толщины. На гарнир прекрасно подойдет отварной картофель с зеленым салатом или гречневая каша.

**Шашлык в гранатовом маринаде**

3 кг нежирной свиной шейки 1 стакан гранатового сока сок 1 лимона

4 средние луковицы 1 ч. ложка хмели-сунели

2-3 ст. ложки оливкового масла холодного отжима соль, перец красный молотый, черный молотый по вкусу

Нарезать мясо, лук нарезать кольцами, добавить специи, перемешать. Лимонный и гранатовый сок смешать и влить в мясо, аккуратно перемешать и влить оливковое масло. Добавить соль и мариновать несколько часов.

# Напитки

## Кефиры с растительными добавками

***Кефиры с овощами***

**Кефир огуречный**

1 л кефира

2 средних огурца

3 ч. ложки измельченной зелени укропа 1 зубок чеснока

соль, молотый черный перец по вкусу

Огурцы вымыть, очистить, нарезать. Чеснок измельчить. Сложить овощи и зелень в блендер, добавить половину кефира, соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

**Кефир томатно-сельдереевый**

1 л кефира

2 средних помидора

2 черешка стеблевого сельдерея соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры вымыть, на 1 мин залить кипящей водой, снять кожицу, нарезать. Сельдерей нарезать. Сложить овощи в блендер, добавить половину кефира, соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

**Кефир с болгарским перцем и петрушкой**

1 л кефира

2 средних болгарских перца 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки 1 зубок чеснока

соль, молотый красный перец по вкусу

Перец вымыть, удалить семена, нарезать. Чеснок измельчить. Сложить овощи и зелень в блендер, добавить половину кефира, соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

**Кефир свекольный**

1 л кефира

2 небольшие вареные свеклы

2 ч. ложки измельченной зелени укропа или петрушки 1 зубок чеснока

1 ст. ложка лимонного сока

соль, молотый черный перец по вкусу

Свеклу очистить, нарезать. Чеснок измельчить. Сложить овощи и зелень в блендер, добавить половину кефира, лимонный

сок, соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

**Кефир со щавелем и шпинатом**

1 л кефира

1 пучок щавеля

1 пучок шпината

3 ч. ложки измельченного зеленого лука соль, молотый черный перец по вкусу

Шпинат и щавель вымыть, нарезать. Сложить шпинат, щавель и зеленый лук в блендер, добавить кефир, соль, перец. Перемолоть до однородной массы.

***Кефиры с травами***

**Весенний кефир**

500 г кефира

по 1 ст. ложке измельченной зелени черемши, петрушки, укропа и сныти

соль, перец по вкусу

Зелень перебрать, промыть, мелко нарезать или измельчить в блендере. В кефир добавить подготовленную зелень, соль и молотый перец. Полученную массу взбивать 3 мин.

**Кефир с крапивой**

500 г кефира

1 пучок свежей крапивы

соль, перец по вкусу

Крапиву вымыть, отделить листья. Листья крапивы залить кипящей водой, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг, остудить, мелко нарезать или измельчить в блендере. В кефир добавить листья крапивы, соль и молотый перец. Полученную массу взбивать 3 мин.

**Кефир с медуницей**

500 г кефира 200 г молока

3 ст. ложки измельченных листьев свежей медуницы

Медуницу перебрать, промыть, мелко нарезать. В кефир добавить кипяченое молоко, медуницу. Полученную массу взбивать в миксере в течение 3 мин.

***Кефиры с ягодами и фруктами***

**Кефир клубничный**

500 г кефира 200 г клубники

1 ст. ложка измельченной зелени мяты сахар по вкусу

Ягоды промыть, очистить от плодоножек, нарезать. Сложить клубнику и мяту в блендер, добавить половину кефира, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

**Кефир черничный**

500 г кефира 100 г молока 200 г черники сахар по вкусу

Чернику перебрать, промыть. Сложить ягоды в блендер, добавить половину кефира, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, молоко, хорошо перемешать.

**Кефир банановый**

500 г кефира 1 банан

0,5 ч. ложки ванильного сахара

Банан очистить, нарезать, сложить в блендер, добавить половину кефира, ванильный сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

## Морсы

***Морсы из ягод и фруктов***

**Морс из клюквы с медом**

1 л воды 100 г меда 200 г клюквы

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 10-20 мин. Отвар процедить, растворить в нем мед и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

**Морс из черной смородины**

1 л воды

150 г сахарного песка

200 г ягод черной смородины

5 свежих листьев черной смородины

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой, добавить смородиновые листья и кипятить 10-20 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

**Морс из вишни**

1 л воды

150 г сахарного песка 200 г вишни

6-7 свежих вишневых листьев

Ягоды перебрать, промыть, удалить косточки и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой, добавить вишневые листья и кипятить 10-20 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

**Морс яблочный**

1 л воды

150 г сахарного песка 5 средних яблок сок 1 лимона

Яблоки вымыть, удалить семенную коробку, нарезать тонкими ломтиками, залить горячей водой и кипятить 1525 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить лимонный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

***Морсы из овощей***

**Морс свекольный**

1 л воды

150 г сахарного песка 3 средние свеклы сок 1 лимона

Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Отжатую свеклу залить горячей водой, довести до кипения и варить 10-20 мин. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок. Вновь довести до кипения, но не кипятить. Отвар процедить и налить в кувшин со льдом.

**Морс морковный**

1 л воды

150 г сахарного песка

2 большие моркови сок 1 лимона

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Отжатую морковь залить горячей водой, довести до кипения и варить 10-20 мин. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый морковный сок. Вновь довести до кипения, но не кипятить. Отвар процедить и налить в кувшин со льдом.

***Лимонады***

**Лимонад классический**

2 средних лимона

200 г сахарного песка

1 л охлажденной кипяченой воды

1 стакан горячего кипятка

20 кубиков льда

Лимоны вымыть, нарезать на тонкие кружочки, перемешать с сахаром и дать настояться в течение 1-2 ч. Затем залить их кипятком. Когда смесь остынет, процедить, разлить по бокалам и добавить охлажденную воду. По желанию добавить лед.

**Лимонад из ревеня**

3 средних черешка ревеня 200 г сахарного песка 1 ч. ложка корицы 1 стакан кипятка

1 л охлажденной кипяченой воды 20 кубиков льда

Ревень вымыть, очистить от кожицы и нарезать на тонкие поперечные кусочки, перемешать с сахаром и дать настояться в течение 1-2 ч. Затем положить корицу и все залить кипятком.

Когда смесь остынет, процедить, разлить по бокалам и добавить охлажденную воду. По желанию добавить лед.

**Лимонад из клюквы**

200 г клюквы

200 г сахарного песка

1 л охлажденной кипяченой воды

20 кубиков льда

Клюкву перебрать, вымыть, размять деревянной ложкой, сок процедить через марлю или отжать через соковыжималку, добавить в жидкость сахар и воду. По желанию можно добавить лед.

***Компоты***

**Компот яблочный с девясилом**

1 л воды

4 средних яблока 150 г сахарного песка

100 г свежих корней девясила или 50 г сушеных корней девясила 1 ст. ложка лимонной кислоты

Яблоки вымыть, разрезать, удалить семенную камеру, нарезать ломтиками. Корень девясила вымыть, очистить и нарезать ломтиками. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить яблоки и девясил. Дать закипеть еще 2-3 раза, а затем добавить лимонную кислоту, снять с огня и остудить.

**Компот из айвы и кизила**

1 л воды

2 средние айвы 100 г кизила

150 г сахарного песка

Плоды айвы промыть, очистить от кожуры и нарезать дольками. Кизил перебрать и промыть. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить подготовленные кизил и айву. Варить 10 мин, а затем снять с огня и остудить.

**Компот из ревеня, свеклы и изюма**

1 л воды

2 средних черешка ревеня 100 г изюма

1 средняя свекла 150 г сахарного песка

Ревень промыть, очистить и нарезать кубиками. Изюм вымыть и перебрать. Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. В горячую воду положить свеклу, варить 3-5 мин, затем процедить. В процеженный свекольный отвар добавить сахар, ревень и изюм, варить еще 10 мин, а затем снять с огня и остудить.

**Компот из тыквы**

1 л воды 300 г тыквы 2 средних яблока

100 г кураги

1 ч. ложка корицы

сок 1 лимона

150 г сахарного песка

Тыкву вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. Яблоки вымыть, удалить у них семенную камеру и нарезать ломтиками. В горячую воду положить сахар и промытую курагу. Варить 10 мин, затем добавить тыкву, яблоки и корицу. Варить еще 5 мин, затем снять с огня и остудить.

***Квасы***

Б. В. Болотов называет квасами в первую очередь не напитки, а квашеные овощи, травы, грибы и пр. (см. ранее). В данном же разделе у нас речь пойдет о приготовлении собственно квасов в самом расхожем нашем понимании этого слова – напитков.

**Квас из клюквы**

1 кг клюквы

2 стакана сахарного песка 4 л воды

10 г дрожжей

Клюкву перебрать, вымыть, положить в эмалированную посуду, размять деревянным пестиком или ложкой, залить водой и варить 10 мин. Снять с огня, всыпать сахарный песок и охладить. Затем добавить разведенные дрожжи, хорошо вымешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить в темное прохладное место. Через 3 дня квас готов.

**Квас мятный**

4 л воды

800 г ржаных сухарей 20-25 г свежих дрожжей 500 г сахарного песка

5 веточек мяты 100 г меда

Нарезать тонкими ломтиками ржаной хлеб, подсушить в духовке. Залить получившиеся сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Затем процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать около 5-6 ч при комнатной температуре. В готовый напиток добавить измельченную мяту, смешанную с медом, разлить по емкостям и поставить на холод.

**Квас лимонный**

10 л воды 2 средних лимона 800 г сахара 50 г изюма

2 ч. ложки сухих дрожжей

В горячую кипяченую воду добавить сахар, изюм и лимоны, нарезанные дольками.

Когда жидкость слегка остынет, добавить в теплый квас дрожжи. Выбраживать ночь при комнатной температуре. Утром процедить и поставить в холодильник.

**Свекольный квас**

15 средних свекл 1,3 л воды

Свеклу тщательно вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, уложить в стеклянную банку и залить остуженной кипяченой водой. Накрыть банку крышкой и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Примерно через неделю квас будет готов к употреблению. По мере расходования кваса банку доливают водой. Разбавленный водой свекольный квас употребляют как витаминный напиток, а также для приготовления борщей, свекольников, окрошек.

## Целебные чаи

***Витаминные чаи***

**Крапивно-рябиновый чай**

листья крапивы – 3 части плоды рябины – 2 части 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Крапивно-шиповниковый чай**

плоды шиповника – 1 часть листья крапивы – 1 часть 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Крапивно-морковный чай**

листья крапивы – 1 часть листья моркови – 1 часть

1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая

2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня, добавляя лимонный сок.

**Рябиново-шиповниковый чай**

плоды шиповника – 1 часть плоды рябины – 1 часть 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Крапивно-бруснично-шиповниковый чай**

плоды шиповника – 1 часть плоды брусники – 1 часть листья

крапивы – 3 части 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

**Землянично-шиповниковый чай**

плоды шиповника – 1 часть трава земляники – 1 часть 2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать не менее 1 ч в плотно закрытой посуде, процедить, добавить мед. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

**Чай с вереском**

трава вереска – 1 часть листья шиповника – 1 часть листья земляники – 1 часть мед по вкусу

Заварочный чайник объемом до 0,5 л ополоснуть горячей водой, засыпать две столовые ложки смеси трав и залить кипятком. Настоять 5-10 мин. Пить в течение дня.

**Брусничный чай**

2 ст. ложки листьев брусники 200 мл воды

1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая мед по вкусу

Заварочный чайник объемом до 0,5 л ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10-15 мин, добавить мед и лимонный сок, разлить в чашки.

**Земляничный чай с травами**

листья земляники – 1 часть трава зверобоя – 1 часть трава мяты – 1 часть

1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая мед по вкусу

Заварочный чайник объемом до 0,5 л ополоснуть кипятком, засыпать две столовые ложки смеси, залить кипятком и настоять 7-10 мин. Пить с добавлением лимонного сока.

**Чай с первоцветом**

сушеные листья первоцвета – 1 часть трава зверобоя – 1 часть трава мяты – 1 часть

1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая мед по вкусу

Две столовые ложки травяной смеси залить кипятком в заварочном чайнике объемом до 0,5 л и настаивать 5-7 мин. Использовать как заварку, в чай добавлять лимонный сок.

**Чай с чабрецом**

трава чабреца – 1 часть трава зверобоя – 1 часть листья брусники – 1 часть

1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая мед по

вкусу

Две столовые ложки травяной смеси залить кипятком в заварочном чайнике объемом до 0,5 л и настаивать 5-7 мин. Использовать как заварку, в чай добавлять лимонный сок.

**Чай шиповниковомедовый**

2 ст. ложки плодов шиповника 1 ст. ложка лимонного сока 200 мл воды

мед по вкусу

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком, варить 10 мин в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 10 мин. Отвар процедить. Добавить мед, лимонный сок.

**Чай из шиповника и чабреца**

2 ст. ложки плодов шиповника 1 ст. ложка травы чабреца

1 ст. ложка меда 200 мл воды

Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить траву чабреца. Настоять 10 мин, процедить, добавить мед.

**Чай из шиповника и душицы**

2 ст. ложки плодов шиповника 1 ст. ложка травы душицы

1 ст. ложка меда 200 мл воды

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить траву душицы и настаивать 10 мин, процедить, добавить мед.

**Поливитаминный лесной чай**

листья земляники – 1 часть листья ежевики – 1 часть листья черной смородины – 1 часть трава зверобоя – 1 часть трава чабреца – 1 часть

1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая мед по вкусу

Две столовые ложки травяной смеси заливают кипятком в заварочном чайнике объемом до 0,5 л и настаивают 7-10 мин. В чай добавлять мед и лимонный сок.

***Успокаивающие чаи***

**Валериново-ромашковый чай**

корень валерианы – 2 части цветы ромашки – 3 части плоды тмина – 5 частей

1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая

2 стакана кипятка мед по вкусу

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и вечером при нервном возбуждении, раздражительности и бессоннице. В чай добавлять мед и лимонный сок.

**Валериново-пустырниковый чай**

корень валерианы – 1 часть трава пустырника – 1 часть плоды

тмина – 1 часть плоды фенхеля – 1 часть

1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая

2 стакана кипятка мед по вкусу

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении, сердцебиении. В чай добавлять мед и лимонный сок.

# Домашние заготовки

## Общие правила консервирования

При домашнем консервировании, чтобы достигнуть желаемого результата – приготовить вкусные заготовки длительного хранения и использования, необходимо придерживаться определенных правил и норм.

***Подготовка банок***

Стеклянные банки, которые в основном используются при домашнем консервировании, а также бочонки и другая тара, которые также до сих пор применяются для квашения и соления, должны быть надлежащим образом подготовлены.

Вначале банки или бочонки, предназначенные для консервирования, проверяют и моют. Стеклянные банки должны быть совершенно целыми, без трещин и отколов на горлышке. Банки, загрязненные жиром, необходимо вымыть сначала с содой, затем сполоснуть теплой или горячей водой. (Конечно, многие сейчас моют посуду с разными химическими средствами. Можно и банки помыть с каким-нибудь «Фери». Но только тогда надо их как минимум три раза ополоснуть. Чтобы все химикаты гарантированно вымылись. А то наглотаетесь их вместе с домашними консервами – потом станете животом маяться. Я вот – за соду. Тут, как говорится, вариант беспроигрышный. Конечно, возни больше, но точно никто не отравится и не выдаст аллергию.)

Непосредственно перед укладкой плодов или овощей банки прогревают в горячей воде в течение 5-10 мин.

Если одновременно прогрето несколько банок, то их ставят горлышками вниз на чистое полотенце, чтобы стекла вода и во избежание попадания микроорганизмов из воздуха.

***Стерилизация домашних заготовок***

В домашних условиях плоды и овощи стерилизуют в кипящей воде, так как живущие на них бактерии погибают только при 80-100 °С.

Но стерилизация не должна быть чрезмерно продолжительной, иначе овощи и плоды могут потерять свою внешнюю привлекательность, ухудшатся их вкусовые свойства и уничтожится большая часть полезных веществ, в них содержащихся.

Для тех, кто собирается впервые заняться домашним консервированием, привожу развернутые рекомендации по

процессу стерилизации.

**Пошаговый процесс стерилизации овощных и фруктовых консервов**

1. На дно посуды, предназначенной для стерилизации, положите деревянную решетку или установите специальную подставку, налейте холодную воду и поставьте на огонь.

2. В чистые пустые прогретые банки аккуратно налейте кипяченую воду по плечики, не доходя до верхнего края 1,5-2 см.

3. Нагрейте воду в посуде для стерилизации до 45-50 ˚С, после чего опустите в воду наполненные банки. Неплотно прикройте банки уже прокипяченными крышками.

4. Обратите внимание на уровень воды в стерилизаторе – он должен быть на 25-30 мм ниже края банок.

5. Нагревайте воду, в которую опущены банки, до кипения в течение 20-25 мин.

6. Для фруктовых консервов (абрикос, вишня, слива) началом стерилизации считаем тот момент, когда температура воды поднимется до 85 ˚С, а для овощных консервов время стерилизации отсчитывается от начала кипения.

7. После окончания времени стерилизации, которое указано для каждого вида консервов и размера банок, снимите стерилизатор с плиты вместе с установленными в нем банками.

8. Выньте банки по очереди из стерилизатора и закупорьте.

9. В большинстве случаев банки, закупоренные закаточной машинкой или при помощи герметично завинчивающихся крышек, ставят горлышком вниз, на крышку, и оставляют в таком виде до полного остывания.

***Пастеризация***

Продукты с высокой кислотностью (вишни, кислые яблоки, неспелые абрикосы, кизил, цитрусовые, алычу и пр.) имеет смысл не стерилизовать, а пастеризовать – подвергать тепловой обработке при температуре 85-90 ˚С. Предварительно подогретая банка (в подавляющем большинстве случаев – с горячим содержимым) ставится в стерилизатор с температурой воды 50-60 ˚С, затем температура повышается.

Пастеризация позволяет сохранить в консервах больше витаминов, нежели стерилизация. При пастеризации необходимо постоянно контролировать температуру воды в стерилизаторе. Правила пастеризации такие же, как и правила стерилизации.

***Стерилизация без кипячения***

Некоторые консервы, такие как компоты и маринады из вишни и сливы, огурцы и помидоры, можно стерилизовать без кипячения. Однако при этом требуется особенно тщательное мытье и ошпаривание банок и крышек.

Для приготовления домашних заготовок таким способом хорошо вымытые плоды и овощи укладывают в банки, заливают кипятком, накрывают крышкой и оставляют на 10 мин.

После этого воду сливают и, не давая остыть плодам, вновь заливают их кипятком и оставляют уже на 5 мин.

Далее воду сливают и в банки заливают кипящий сахарный сироп или маринад и немедленно закупоривают.

**Памятка хозяйке**

• Необходимо помнить, что стеклянные банки могут не выдержать резких колебаний температуры и лопнуть. Поэтому нагревать и охлаждать их следует медленно.

• На дно посуды, в которой производится стерилизация, обязательно кладут деревянную решетку или специальную подставку. Это делается для того, чтобы защитить хрупкое стекло банок от перегрева и случайных ударов.

• Кипящие жидкости следует разливать в подогретые банки, но ни в коем случае не в холодные.

• Жидкости в банки следует наливать по плечики, не доходя до верхнего края 2 см. Иначе в процессе стерилизации жидкость станет переливаться через край.

• При стерилизации банки лишь прикрывают прокипяченными крышками, но не закручивают, чтобы из банок мог выходить оставшийся в них воздух и пар, возникающий при кипении содержимого.

• После стерилизации и укупорки банки с заготовками следует охлаждать, избегая сквозняков.

• Нельзя ставить горячие банки на металлическую поверхность или цементный пол – они могут лопнуть.

• Когда вы видите слово «закатать», относитесь к нему гибко. Сейчас выпускают огромное количество банок с самоприкручивающимися крышками. Можно пользоваться ими. Но кто-то предпочитает закаточные машинки. Тут уж кому что больше подходит. Но самое главное, крышка должна сидеть на банке плотно, не пропуская воздуха.

• Всем не терпится отведать домашних заготовок. В очень редких случаях можно наверняка сказать, когда продукт будет готов к употреблению. В особенности это касается солений и квашений. В основном все решается методом пробы: если снедь уже по вкусу, значит, можно есть!

***Хранение готовых консервов***

Готовые, герметично закрытые банки с заготовками лучше хранить в сухом помещении (в кладовке) при температуре 15-20 ˚С. Хранение консервов при низких температурах (до 0 ˚С) тоже вполне приемлемо (например, на нижних полках холодильника).

Иные температурные режимы могут неблагоприятно сказаться на содержимом консервов.

Важно следить и за влажностью в помещении, где хранятся консервы. Дело в том, что при слишком высокой влажности воздуха могут проржаветь жестяные крышки. Через появившиеся при этом мельчайшие отверстия в банки проникнет воздух – и консервы испортятся.

**Внимание!** Фрукты, ягоды, овощи, грибы, травы, о заготовке которых у нас пойдет речь, ни в коем случае не следует собирать в городе! Городские плоды вбирают в себя соли тяжелых металлов, содержащиеся в почве мегаполисов, а из воздуха – вредные соединения бензина. Используйте в еду (и не только для заготовок, но и в сыром виде) исключительно экологически чистые продукты! Для заготовок, кстати, подойдут и мороженые фрукты и овощи. Так что можете покупать их в супермаркетах, а потом закатывать в банки. Но все-таки лучше всего использовать те фрукты, овощи, травы, грибы, которые куплены у надежного хозяина или вы сами собрали. Тут-то вы будете абсолютно уверены, что сырье для ваших заготовок – добротное, не отравленное пестицидами, не содержит в избытке свободных радикалов и т. д.

***Абрикосы***

Заготовки из абрикосов пастеризуют при температуре 90 °С: полулитровые банки – 8 мин, литровые – 12 мин. После пастеризации банки укупорить и охладить, не переворачивая.

**Варенье из абрикосов с лимоном**

400 г абрикосов 800 г сахарного песка 0,5 стакана воды сок 1 лимона

Абрикосы промыть, очистить от косточек, взвесить, выложить на блюдо, ошпарить кипятком, накрыть, дать постоять 5 мин. Приготовить сироп, в кипящий сироп опустить абрикосы, добавить лимонный сок. Варить на слабом огне, пока сироп не станет прозрачным. Снять с огня, охладить, разлить по банкам.

**Желе из абрикосов**

1 кг абрикосов

2 стакана воды

на 1 л полученного сока – 500 г сахарного песка

Для приготовления желе лучше всего подходят не вполне зрелые абрикосы, имеющие натуральную кислотность.

Плоды промыть, дать стечь воде. Разрезать абрикосы на половинки, удалить косточки, поместить в эмалированную кастрюлю, залить водой и варить до размягчения. Полученную жидкость пропустить через фильтр и уварить на 2/5 первоначального объема, снимая шумовкой пену. В несколько приемов добавить понемногу сахар при постоянном помешивании.

Когда сахар полностью растворится, ложкой отобрать пробу на желирование. Если разлитое на тарелку желе быстро густеет, варку считают законченной.

Горячее желе расфасовать в горячие сухие банки. После пастеризации банки укупорить и охладить, не переворачивая.

**Сок абрикосовый с мякотью**

2 л протертой массы абрикосов

750 мл воды

250 г сахарного песка

сок 1 лимона

Абрикосы вымыть, разрезать пополам, вынуть косточки. Подготовленные плоды уложить в эмалированную посуду, добавить немного воды и варить на умеренном огне 10-15 мин до размягчения, затем протереть через сито или дуршлаг.

Протертую массу смешать с горячим сахарным сиропом, лимонным соком, на умеренном огне нагреть до кипения и

варить при помешивании 10 мин. Кипящий сок осторожно разлить в стеклянные банки, пастеризовать и укупорить.

**Абрикосовая приправа**

800 г абрикосового пюре 200 г сахара 93 г корицы

0,5 стакана виноградного уксуса

Спелые абрикосы промыть в холодной воде, положить в эмалированную кастрюлю, налить немного воды (треть кастрюли) и кипятить в течение 10-15 мин. После этого массу протереть через дуршлаг, предварительно вынув косточки.

Пюре выложить в медный таз, добавить сахар, корицу и уксус. Все вместе прокипятить в течение 5 мин, после чего разлить в горячие сухие банки, пастеризовать и укупорить.

***Айва***

Заготовки из айвы стерилизуют: полулитровые банки – 10 мин, литровые – 12 мин, двухлитровые – 25 мин. Сразу закатать, перевернуть вверх дном и оставить так до охлаждения.

**Желе из айвы**

1 л сока айвы

800 г сахарного песка

сок 1 лимона

Для желе лучше использовать мелкие и недозрелые плоды. Айву обтереть тряпочкой от пушистого налета, вымыть и нарезать ломтиками, не срезая кожицу и не удаляя семенных коробок. Нарезанную айву залить водой, чтобы она едва покрыла кусочки, и варить до мягкости. Полученный сок аккуратно процедить через марлю, не выжимая плодов, чтобы сок оставался прозрачным. В сок добавить сахар и варить до необходимой густоты. За несколько минут до снятия с огня добавить сок лимона. Желе горячим разлить в банки, стерилизовать, закатать.

**Айва маринованная**

1,5 кг айвы

**Для маринада:**

700 мл воды 220 г сахарного песка 100 мл яблочного уксуса гвоздика, корица по вкусу

Айву перебрать, промыть, разрезать на дольки, бланшировать в кипящей воде 8-10 мин. Затем разложить по банкам.

Для приготовления маринада в эмалированную кастрюлю влить воду, добавить гвоздику, корицу и сахар. Смесь кипятить 5-7 мин, затем влить уксус. Маринад довести до кипения, профильтровать. Залить им айву в банках. Банки стерилизовать и сразу закатать.

***Алыча***

Заготовки из алычи пастеризуют при температуре 8590 °С: полулитровые банки – 4 мин, литровые – 7 мин, двухлитровые –

20 мин. Сразу закатать, перевернуть вверх дном и оставить так до охлаждения.

**Варенье из алычи**

1 кг алычи

1,5 кг сахарного песка

3 стакана воды

Промыть алычу холодной водой, дать воде стечь, удалить плодоножки, уложить в дуршлаг, погрузить на 5 мин в горячую воду, а затем наколоть в нескольких местах.

Из сахара и воды на маленьком огне сварить сироп.

Залить на 3-4 ч подготовленную алычу горячим сиропом, затем довести до кипения и варить в один прием до готовности, снимая пену. Готовое варенье горячим разлить по банкам, можно не пастеризовать, герметически укупорить.

**Алыча, консервированная с помидорами**

4 кг алычи

2 кг мелких помидоров 600 г чеснока

200 г зелени укропа 100 г зелени сельдерея 3-4 лавровых листа

**Для заливки:**

1 л воды

50 г крупной соли 60 г сахарного песка

Перебрать, промыть, обсушить алычу и помидоры. Уложить в банки веточки укропа, сельдерея, лавровый лист, помидоры, алычу, пересыпая ряды измельченным чесноком. Приготовить заливку и горячей залить наполненные банки.

Сразу после пастеризации закатать, перевернуть вверх дном и оставить так до охлаждения.

**Соус из алычи с помидорами**

500 г пюре из алычи

500 г пюре из помидоров

250 г чеснока

3 ст. ложки хмели-сунели

0,5 стакана измельченной зелени кинзы

1 средний стручок горького красного перца

соль и сахар по вкусу

Приготовить пюре из алычи по вышеописанному рецепту. При уваривании добавить отдельно приготовленное пюре из спелых помидоров. Горячим расфасовать по банкам, пастеризовать, закатать.

***Апельсины***

Заготовки из апельсинов пастеризуют. Рекомендуются такие нормы: при температуре 85-90 ˚С полулитровые банки пастеризуются 25 мин, литровые – 30 мин. Затем их нужно сразу

закатать.

**Апельсины дольками**

1,6 кг апельсинов 800 г сахарного песка

Апельсины тщательно вымыть, ровными полосками снять цедру. Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить зернышки, уложить в эмалированную посуду и засыпать сахаром. Когда сахар растворится, добавить измельченную цедру, довести до кипения и медленно варить, пока сироп не загустеет. В горячем виде дольки расфасовать в банки и пастеризовать их. Затем сразу закатать.

**Желе из апельсинов**

на 1 л апельсинового сока: 1 кг сахарного песка

10 г желатина (желатин растворить в 1 стакане воды) 3-4 ст. ложки лимонного сока

Свежие апельсины вымыть и очистить от кожуры. Из апельсиновой мякоти выдавить сок и оставить его на ночь стечь через марлю. На следующий день сок отделить от осадка, добавить половину сахара, перемешать и поставить на сильный огонь. Кипятить 3 мин, затем добавить оставшийся сахар, кипятить еще 2 мин. Потом снять с огня, добавить заранее приготовленный раствор желатина (желатин растворить при нагревании в воде) и немного лимонного сока. Дать 2 мин постоять, затем в горячем виде залить в банки и пастеризовать их. После сразу закатать.

***Арбуз***

Ни варенье из арбузных корок, ни соленые арбузы не нуждаются в стерилизации или пастеризации.

**Варенье из арбузных корок**

1 кг арбузных корок 1 стакан воды 1,2 кг сахарного песка сок 1 лимона ванилин по вкусу

Отобрать арбузы с толстой коркой, вымыть, разрезать на ломтики, отделить мякоть. Корки размочить в воде, после чего из их белой части вырезать тонкие ленточки (шириной не более 1 см), скрутить их в ролики, нанизать на нитки и варить в воде до размягчения. Нитки удалить, ролики перенести в горячий сгущенный сироп и варить до готовности. В конце варки добавить лимонный сок и ванилин.

**Соленые арбузы**

**Для рассола:**

10 л холодной воды 400 г крупной соли

Для засолки лучше всего использовать мелкие, недозрелые арбузы. Арбузы вымыть наколоть в нескольких местах, сложить их в промытую, ошпаренную кипятком бочку и залить рассолом. Рассол должен покрывать арбузы. Сверху положить чистую ткань,

кружок и гнет. Через 2-3 дня бочку вынести на холод. Через три недели арбузы можно есть.

***Боярышник***

Заготовки из боярышника стерилизуют. Полулитровые банки стерилизуют 5 мин, литровые – 10 мин, двухлитровые – 30 мин. Затем банки сразу закатывают.

**Джем из боярышника с лимоном**

1 кг плодов боярышника

2 стакана воды

800 г сахарного песка сок половины лимона

Плоды промыть, удалить плодоножки, сложить в таз, добавить воду и варить на слабом огне, пока ягоды не станут мягкими. Отвар слить. Мякоть ягод протереть через сито или дуршлаг и смешать с отваром. Добавить сахар и варить, помешивая, до тех пор, пока масса не будет отставать от дна. Добавить в джем лимонный сок. Горячий джем разлить в прогретые банки, стерилизовать и закатать.

**Джем из боярышника и яблок**

1 кг плодов боярышника

400 г сахарного песка

на 1 кг плодовой массы:

750 мл воды

1 кг сахарного песка

200 г яблочного пюре из кислых яблок

Плоды боярышника промыть, очистить от плодоножек и семян, пересыпать сахарным песком, выдержать сутки при температуре 20 ˚С. Сок слить, в оставшуюся массу добавить воду и варить до размягчения плодов, затем протереть через сито, в полученное пюре добавить сахар и яблочное пюре и варить до готовности. Горячий джем расфасовать в чистые прогретые банки, можно не стерилизовать, герметично укупорить.

***Брусника***

Заготовки из брусники стерилизуют: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин, двухлитровые – 30 мин. После этого закатывают.

**Варенье из брусники с яблоками**

500 г ягод брусники 500 г яблок 1,3 кг сахарного песка 1 стакан воды

1 ч. ложка молотой корицы 2-3 шт. гвоздики

1 ч. ложка измельченной лимонной цедры

Ягоды подготовить, как в первом рецепте. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками толщиной 7-8 мм и бланшировать так же, как и бруснику. Плоды вместе поместить в горячий сироп и варить на небольшом огне, добавив

пряности и лимонную цедру, до готовности. Расфасовать варенье в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте. Стерилизовать не надо.

**Брусника с морковью и сахаром**

1 кг брусники

450 г очищенной моркови 350 г сахарного песка корица и гвоздика по вкусу

Бруснику перебрать, промыть в холодной воде и бланшировать в кипящей воде не более 3 сек. Морковь тщательно вымыть, обрезать концы, очистить от кожицы и вырезать все поврежденные места. Очищенную морковь нарезать кубиками и бланшировать в кипящей воде 10 мин. Ягоды после бланшировки пересыпать в кастрюлю, добавить сахар, нагреть до кипения и варить 8-10 мин. Затем добавить бланшированную морковь, пряности и варить, перемешивая. Прокипятить на малом огне 2 мин, затем снять с огня и горячим расфасовать в стеклянные банки. Стерилизовать их, затем закатать.

**Брусничный сок с сахаром**

на 1,2 кг брусничного сока – 600 г сахарного песка

Спелую бруснику перебрать, вымыть, залить полностью водой, поставить на огонь и довести до кипения. После этого оставить на 2-3 ч, затем выложить ее на сито и оставить еще на 10-12 ч, чтобы стек сок. Затем в сок добавить сахар, все смешать и кипятить в течение 10 мин. Горячий сок залить в банки и стерилизовать. После стерилизации горячие банки сразу закатать.

**Брусника моченая**

**Для заливки** (на 1 л воды): 1 ст. ложка сахарного песка 0,5 ч. ложки крупной соли 0,5 ч. ложки корицы 2-3 шт. гвоздики

Приготовить заливку: воду довести до кипения, добавить сахар, соль, специи, кипятить 5 мин. Затем дать остыть.

В подготовленные (чисто вымытые, ошпаренные и высушенные) трехлитровые банки засыпать до самого верха вымытую бруснику, залить охлажденной заливкой, закрыть крышкой и поставить в сухое прохладное место (можно в холодильник, вниз). Не стерилизовать!

Можно к бруснике добавить разрезанные пополам яблоки.

**Брусника, маринованная с яблоками или грушами**

1 кг брусники

0,5 кг яблок или груш

**Для маринада:**

2,5 стакана воды

1 стакан 6%-ного виноградного уксуса 10 ст. ложек сахарного песка 1/3 ч. ложки крупной соли

корица, гвоздика, душистый перец, лавровый лист по вкусу

Подготовить ягоды: перебрать, промыть прохладной водой. Яблоки или груши разрезать на 4 части, удалить семена, бланшировать в кипящей воде (груши – 4-5 мин, яблоки – 1-3 мин) и охладить в проточной воде.

Приготовить маринад: вскипятить воду, добавить сахар, соль, специи, 5 мин кипятить, затем выключить огонь и влить уксус.

Ягоды перемешать с яблоками или грушами и уложить в банки. Залить банки охлажденным маринадом, затем стерилизовать и сразу закатать.

***Виноград***

Заготовки из винограда пастеризуют при температуре воды 90 ˚С: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин, двухлитровые – 45 мин. После пастеризации банки сразу же закупоривают.

**Варенье из винограда**

1 кг винограда 300 мл воды

1 кг сахарного песка

5 ст. ложек лимонного сока ванилин на кончике ножа

Для варенья подходит только виноград с плотной мякотью.

Ягоды отделить от веточек. Отсортированные ягоды промыть, дать стечь воде, бланшировать в кипящей воде в течение 1 мин. После чего немедленно погрузить в холодную воду для быстрого охлаждения.

Сварить на медленном огне сахарный сироп: добавить к сахарному песку воду, дать раствориться всему сахару.

В подготовленный горячий сахарный сироп всыпать пробланшированные ягоды и выдержать 6 ч, после чего варить варенье в три приема. Первый и второй раз по 10 мин с охлаждением и выдержкой после каждого раза по 8 ч. Перед окончанием третьей варки добавить лимонный сок, ванилин и варить до готовности. В горячем состоянии варенье расфасовать в подогретые сухие банки, накрыть крышками, плотно укупорить и охладить, не переворачивая банок. Не пастеризовать!

**Виноград маринованный**

2 кг винограда

**Для маринада:**

5 стаканов воды

600 г сахарного песка

0,5 стакана 6%-ного виноградного уксуса

10 шт. гвоздики

1 ч. ложка молотой корицы

2-3 шт. душистого перца

Для маринования лучше всего подойдут крупные и мясистые ягоды. Виноград маринуют гроздьями и ягодами, отделенными от

кистей ножницами. Отсортированный виноград промыть, дать стечь воде, уложить в банки и залить горячим маринадом. Для приготовления маринада в эмалированную кастрюлю влить воду, добавить гвоздику, душистый перец и корицу, кипятить 7-10 мин, затем добавить сахар, довести до кипения, снять с огня и влить уксус. Залитые маринадом банки накрыть крышками, пастеризовать, затем укупорить.

**Виноградный уксус**

1,5 кг винограда 1,5 л воды

200 г сахарного песка

Из не слишком качественного, перезревшего винограда можно приготовить хороший уксус. Для этого в трехлитровую банку нужно всыпать промытый и раздавленный виноград, добавить воду и сахар, горлышко банки завязать марлей и поставить банку в теплом месте для брожения. Через 2,5-3 месяца слить образовавшийся уксус через марлю и расфасовать по бутылкам.

***Вишня***

Заготовки из вишни пастеризуют: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин, двухлитровые – 40 мин. После стерилизации банки следует немедленно укупорить и охладить.

**Пюре из вишни**

1 кг ягод вишни

1-1,5 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, промыть, удалить плодоножки и косточки, выложить на сито или чистую ткань. Как только они просохнут, ссыпать в эмалированную кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить. Полученное пюре переложить в чистые банки, закрыть завинчивающимися крышками. Хранить банки в темном прохладном месте.

**Желе из вишни**

1 кг вишни

250 мл яблочного сока 500 г сахарного песка

Из вишен удалить косточки и распарить под крышкой с небольшим количеством воды. Затем массу протереть через сито или дуршлаг. Вишневое пюре смешать с яблочным соком и сахаром и варить до готовности. Горячее желе разлить по банкам, пастеризовать их и закатать.

**Вишня маринованная**

**Для маринада:**

1 л воды

3 стакана сахара

1 стакан виноградного или яблочного уксуса корица и гвоздика по вкусу

Вишни вымыть, удалить косточки, разложить в подготовленные банки, добавить пряности.

Отдельно приготовить маринад: довести воду до кипения, добавить сахар, кипятить 5 мин на медленном огне, затем снять с огня и добавить уксус.

Горячим маринадом залить банки, стерилизовать, закатать.

**Заготовка из вишни со щавелем**

**На полулитровую банку:**

400 г вишни

1 стакан холодной кипяченой воды

3-4 шт. гвоздики

1 ч. ложка сахарного песка

1 ст. ложка крупной соли

3 листа щавеля

Вишни промыть и очистить, удалить косточки и сложить в банку. Добавить гвоздику, сахар, соль, щавель. Залить водой, стерилизовать и закатать. Банку нужно несколько раз перевернуть дном вверх и обратно, чтобы соль и сахар растворились.

***Груши***

Заготовки из груш стерилизуют: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 25 мин, двухлитровые – 30 мин.

**Желе из груш с лимоном**

1 л сока

750 г сахарного песка сок 1 лимона

Спелые груши тщательно вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 или 8 частей и варить в большом количестве воды при сильном кипении до тех пор, пока груши не станут мягкими. Затем выложить их на марлю или частое сито и собрать стекающий сок в посуду (миску). Через 12 ч слить отстоявшийся сок, отделяя его от получившегося на дне осадка, добавить сахар и лимонный сок. Сок довести до кипения и кипятить, тщательно снимая пену деревянной ложкой, до тех пор, пока желе не приобретет нужную густоту (капля желе на блюдце должна застывать). Готовое желе залить в горячие банки, накрыть крышками, стерилизовать и закатать.

**Груши в собственном соку**

На литровую банку:

2 ст. ложки сахарного песка

3 ст. ложки лимонного сока

Груши очистить от кожицы, нарезать дольками и плотно уложить в банки по плечики. В каждую банку добавить сахар и лимонный сок. Банки стерилизовать и закатать.

**Груши маринованные**

**Для маринада:**

1 л воды
300 г сахарного песка
1 ч. ложка молотой корицы
2-3 шт. гвоздики
1 шт. бадьяна
2-3 шт. душистого перца
1 стакан 6%-ного виноградного уксуса
лимонная кислота

Груши вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семенные гнезда. Бланшировать 2-7 мин в кипящем 0,1%-ном растворе лимонной кислоты и уложить в банки.

Одновременно приготовить маринад: довести до кипения воду, добавить сахар и пряности, кипятить 7 мин, затем снять с огня и добавить уксус. Все тщательно перемешать, процедить, оставшиеся после процеживания пряности равномерно разложить по банкам.

Готовым маринадом залить груши. Банки накрыть крышками и стерилизовать, потом немедленно закатать.

**Груши моченые с брусникой**

10 кг груш 2 кг брусники
10 листьев черной смородины

**Для сусла:**

10 л воды
10 ч. ложек простокваши 2 ст. ложки крупной соли
1 ст. ложка порошка горчицы

Приготовить сусло: прокипятить воду, добавив соль и горчицу. Остудить, добавить простоквашу.

Груши с плотной мякотью (веточками кверху) и бруснику уложить рядами в кадку или эмалированную посуду, перекладывая листьями черной смородины, и залить суслом. Настаивать при комнатной температуре.

Через 8-10 дней груши готовы – можно разложить по горячим банкам и поставить в холодильник. Не стерилизовать!

**Соленые груши по-болгарски**

**На трехлитровую банку:**

2 кг груш
1 ст. ложка крупной соли 4-5 листиков герани 100 г кизила сок половины лимона 1,3 л воды

Мелкие плоды груши, можно даже дикой, очистить от плодоножек, хорошо промыть, аккуратно сложить в трехлитровую банку. Туда же добавить соль, листики герани, созревшие ягоды кизила, лимонную кислоту. Залить холодной кипяченой водой. Через день банку перевернуть кверху дном и обратно, повторить переворачивание еще 10 раз. Через 20 дней соленье готово. Не

стерилизовать!

***Дыня***

Заготовки из дыни стерилизуют: полулитровые банки – 5 мин, литровые – 10 мин, двухлитровые – 20 мин.

**Варенье из дыни, выдержанной в уксусе**

400 г очищенной дыни 800 г сахарного песка

1 стакан воды

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Спелую дыню очистить от семян и корки, нарезать ломтиками, залить уксусом так, чтобы он едва покрыл дыню, и дать 2 дня постоять. Затем откинуть дыню на сито, дать стечь уксусу и варить дыню в сахарном сиропе. Когда дыня станет мягкой, вынуть ее, а сироп варить, пока не загустеет. Сложить кусочки дыни в банки и залить горячим сиропом. Пока сироп не остынет, банки не закрывать. Не стерилизовать!

**Дыня маринованная**

На литровую банку: небольшая дыня-колхозница 1,5 стакана воды

0,3 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса 120 г сахарного песка 0,5 г корицы 3-4 шт. гвоздики

Дыню вымыть, разрезать на две половинки, очистить от семян и кожицы, нарезать кусочками. Подготовленные кусочки дыни бланшировать путем быстрого погружения в кипящую воду, выдержать 1 с, после чего немедленно охладить в чистой воде.

На дно литровой банки положить корицу, гвоздику, сверху уложить кусочками дыню и залить горячей маринадной заливкой. Наполненные и залитые горячим маринадом банки накрыть крышками, стерилизовать и закатать.

***Земляника лесная***

Заготовки из земляники пастеризуют: полулитровые бан-**с**и – 10 мин, литровые – 15 мин, двухлитровые – 20 мин.

**Земляника в соке красной смородины**

1 кг ягод

200 мл сока красной смородины

Землянику перебрать, промыть, залить соком красной смородины и оставить на 2 ч. После этого ягоды довести до кипения на медленном огне, разлить в стерильные банки, пастеризовать и закатать.

***Калина***

Заготовки из калины пастеризуют: полулитровые банки – 5 мин, литровые – 10 мин, двухлитровые – 15 мин.

**Желе из калины**

1 кг ягод

2 стакана воды

1 кг сахарного песка

Перебранные и промытые ягоды калины бланшировать в кипящей воде 5-6 мин, воду слить, а ягоды снова залить теплой водой и варить до размягчения, затем охладить, протереть через сито, смешать с сахарным песком. Снова варить 50 мин и в горячем виде разлить в подготовленные прогретые банки, пастеризовать, хранить в холодильнике.

**Калина в сахарном сиропе**

1 кг ягод

**Для сиропа:**

1 л воды

400 г сахарного песка

Отобрать спелые ягоды калины, промыть, дать стечь воде и пробланшировать в течение 2-3 мин. Затем плотно уложить их в стерилизованные банки и залить кипящим сахарным сиропом. Герметически укупорить. Банки поставить для охлаждения вверх дном. Не пастеризовать!

**Натуральный калиновый сок**

Из перебранной и промытой калины отжать сок с помощью соковыжималки или пресса, разлить в чистые прокаленные в духовке бутылки темного стекла, закрыть пробками и хранить в холодильнике. Такой сок хорошо сохраняется без пастеризации и добавления сахара.

***Клубника садовая***

Заготовки из клубники пастеризуют: полулитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин, двухлитровые – 20 мин.

**Клубника в собственном соку**

1 кг ягод

1 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, очистить от плодоножек, промыть и дать стечь воде. Клубнику плотно уложить в банки, пересыпав сахарным песком. Ягоды должны выступать над краями горлышка. Когда ягоды осядут и сравняются с краями горлышка, накрыть банки крышками и пастеризовать, затем закатать. Банки рекомендуется хранить в темном месте, так как под действием солнечного света ягоды могут обесцветиться.

***Клюква***

Вообще-то клюква настолько кисла, что заготовки из нее не нуждаются в стерилизации и пастеризации. И все-таки в некоторых случаях банки нужно стерилизовать: полулитровые – 5-6 мин, литровые – 10 мин, двухлитровые – 20 мин, сразу закатать.

**Варенье из клюквы**

1 кг ягод

1 кг сахарного песка

1 стакан воды

ванилин на кончике ножа

Спелые ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть, затем бланшировать в кипящей воде 2-3 мин, воду слить и ягоды охладить.

Сварить на медленном огне сахарный сироп. В готовый горячий сироп заложить ягоды и варить в один прием: первые 8-10 мин на сильном огне, очень осторожно помешивая ягоды шумовкой или ложкой и снимая образовавшуюся пену, а затем на слабом огне – до готовности. Время варки с момента закипания – 20-25 мин. Варенье снять с огня и оставить на 8-10 ч, после чего расфасовать в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте. Не стерилизовать!

**Варенье из клюквы с грецкими орехами и медом**

1 кг ягод 1,7 кг меда

300 г ядер грецких орехов

Ядра грецких орехов замочить в кипятке на 30 мин, затем дать воде стечь. Клюкву перебрать, промыть, обсушить, положить в кастрюлю, добавить мед, орехи и варить до готовности. Варенье разложить по банкам горячим. Не стерилизовать!

**Клюква в собственном соку**

7 частей ягод 3 части сока

Ягоды промыть, дать стечь воде. Часть ягод взять для приготовления сока. Отжать сок соковыжималкой или вперекрутку. Ягоды смешать со свежеотжатым соком, подогреть в кастрюле до температуры 95 °С и быстро расфасовать в горячие стеклянные банки. Стерилизовать, потом сразу закатать.

***Крыжовник***

Заготовки из крыжовника стерилизуют: полулитровые банки – 5-6 мин, литровые – 10 мин, трехлитровые – 20 мин, затем сразу закатывают.

**Изумрудное варенье из крыжовника**

5 стаканов зеленого (недозревшего) крыжовника 2 стакана воды

**Для сиропа:**

7 стаканов сахарного песка

2 стакана образовавшегося сока

20 вишневых листьев

Разрезать бочок каждой ягодки и убрать зернышки. Половину вишневых листьев залить 2 стаканами холодной воды, вскипятить и кипящим раствором вместе с листьями залить крыжовник. Дать остыть. На ночь поставить в холодильник. Утром слить образовавшийся сок, добавить сахарный песок и довести до

кипения. В образовавшийся сироп положить вынутые из отвара ягоды и кипятить 15 мин, пока ягоды не станут прозрачно-зелеными. За 2-3 мин до окончания варки добавить оставшиеся свежие вишневые листья (они так и останутся в варенье) и еще раз довести до кипения. Остывшее варенье расфасовать в чистые сухие стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте. Не стерилизовать!

**Пюре из крыжовника**

1 кг ягод

0,5-1 кг сахара или меда

Крыжовник, собранный в стадии съемной зрелости, когда в нем самое высокое содержание кислот, сахаров и витаминов, вымыть в проточной воде и, непрерывно помешивая, распарить в небольшом количестве воды. Протереть через сито. Добавить сахар или мед, довести до кипения и кипящим разлить в банки. Емкости заполнить доверху, запечатать герметично и подержать вверх дном до полного остывания содержимого. Не стерилизовать!

**Крыжовник маринованный**

**Для маринада:**

1 л воды

500 г сахарного песка 3-4 шт. душистого перца 4 шт. гвоздики 1 лавровый лист

1 стакан виноградного или яблочного уксуса корица по вкусу

Маринад готовить следующим образом: добавить в воду сахар, специи, все довести до кипения, кипятить 5 мин, снять с огня, добавить уксус и охладить.

Крупные ягоды крыжовника промыть, проколоть в нескольких местах, разложить в банки, залить холодным маринадом.

Банки прикрыть крышками, стерилизовать и потом сразу закатать.

**Крыжовник соленый**

**Для рассола:**

1 л воды

50 г крупной соли 1 веточка укропа 1 лист хрена

1 веточка мяты 3 зубка чеснока 3-5 листьев вишни

3 листа черной смородины кусочек горького красного перца

2 лавровых листа

Приготовить рассол: воду довести до кипения, добавить соль, кипятить 5 мин. Снять с огня, в горячий раствор добавить все специи, дать остыть.

Недозрелые ягоды промыть, залить рассолом и выдержать 3-5 суток. Затем рассол слить, процедить и прокипятить в течение 10-15 мин. Разложить ягоды по банкам. Кипящим рассолом

залить ягоды, банки стерилизовать и укупорить.

***Лимоны***

Заготовки из лимонов пастеризуют, если это предусмотрено рецептом: полулитровые банки – 5 мин, литровые – 10 мин, двухлитровые – 20 мин, затем сразу закатывают.

**Желе из лимонов**

8-10 средних лимонов 1 л воды

На 1 л лимонного сока:

10 г желатина (растворить в 1 стакане воды)

900 г сахарного песка

Лимоны вымыть, дать стечь воде, нарезать тонкими ломтиками, удаляя при этом косточки, выложить в эмалированную посуду, добавить воду и варить на слабом огне 25 мин. Затем процедить через два слоя марли (тканевый фильтр), полученный сок слить, уварить вдвое, добавить заранее приготовленный раствор желатина (желатин растворить при нагревании в воде). Мелкими порциями, при постоянном помешивании, добавить сахар и варить.

Если разлитое на тарелке желе быстро густеет, варка закончена. Горячее желе расфасовать в подогретые сухие банки, пастеризовать их, закатать и охладить, не переворачивая.

***Малина***

Заготовки из малины не требуют пастеризации и стерилизации. В малине много естественной ацетилсалициловой кислоты (аспирина), которая предотвращает процессы гниения и брожения.

**Желе из малины**

1 кг малины

1 кг сахарного песка

1 стакан воды

3-4 ст. ложки лимонного сока

Спелую промытую малину положить в кастрюлю, залить водой, проварить, затем процедить через дуршлаг, в который предварительно постелить марлю. В полученный малиновый сок добавить сахар, кипятить на слабом огне 40 мин. Желе готово, когда проба через 10 мин застынет на тарелке. За 2-3 мин до окончания варки в желе добавить лимонный сок. Желе разлить в подготовленные горячие банки и оставить их открытыми до полного остывания, чтобы сверху образовалась защитная пленка. Лучше желируется и хранится этот продукт в банках небольшой емкости – не более 0,5 л.

**Сироп малиновый**

2 кг малины

2 кг сахарного песка сок 1 лимона

Перебранные ягоды растолочь пестиком, протереть через сито, профильтровать через два слоя марли. Добавив сахар в полученный сок, нагреть до полного растворения сахара и до начала кипения добавить лимонный сок. Затем довести до кипения, снять образовавшуюся пену, еще раз прокипятить, профильтровать через стерильную марлевую салфетку, разлить в подготовленные бутылки или банки и укупорить.

**Малина в соке красной смородины**

1 кг малины

200 мл свежевыжатого сока красной смородины

Малину перебрать, промыть, залить соком красной смородины и оставить на 2 ч. После этого ягоды довести до кипения на медленном огне, разлить в стерильные банки и закрыть подготовленными завинчивающимися крышками.

***Мандарины***

Заготовки из мандаринов стерилизуют: полулитровые банки – 25 мин, литровые – 35 мин, двухлитровые – 45 мин. После стерилизации горячие банки сразу закатывают.

**Варенье из мандаринов с кожурой**

1,5 кг мандаринов 1 л воды

2,3 кг сахарного песка

Мандарины вымыть, не очищая от кожуры, наколоть в нескольких местах, бланшировать 10-15 мин при температуре 85-90 ˚С, затем залить холодной водой и выдержать в ней 12 ч, меняя воду два раза. После выдержки плоды разрезать на половинки, залить горячим сахарным сиропом и оставить в нем на 8 ч, затем довести до кипения и варить первый раз при слабом кипении 15 мин. Затем выдержать еще 8 ч и снова варить 10 мин. И так еще два раза. Готовое варенье расфасовать в горячем виде в подготовленные сухие банки, закатать или закрыть подготовленными завинчивающимися крышками и охладить, не переворачивая банок. Не стерилизовать!

**Варенье из мандаринов без кожуры**

1 кг мандаринов 1 кг сахарного песка 1 л воды

Мандарины очистить от кожуры, наколоть в нескольких местах и замочить на сутки в холодной воде. Затем кипятить 3-4 раза по 5 мин в одной и той же воде, снимая с огня и каждый раз вытаскивая мандарины и охлаждая водой. Охлажденные плоды разделить на дольки и удалить семена. Воду, в которой кипятились мандарины, процедить.

Сварить сироп из воды, в которой кипятились мандарины, и сахара; кипятить на медленном огне 5 мин. Дольки мандаринов залить горячим сиропом, варить 5 мин, затем оставить на 1 ч. Сироп слить, прокипятить на медленном огне 10-15 мин и снова

залить им плоды. Так повторить дважды. В начале последней варки добавить измельченную цедру и проварить на слабом огне 15-20 мин. Варенье охладить и разлить в подготовленные банки. Не стерилизовать!

**Сок из мандаринов**

**Для сиропа:**

1 л воды

500 г сахарного песка на 1 л сока – 200 г сиропа

Мандарины тщательно вымыть в холодной воде, очистить, разрезать поперек долек на половинки, удалить семена и отжать сок. Слить сок через дуршлаг в эмалированную кастрюлю, добавить сахарный сироп, прокипятить 2-3 мин. Затем в горячем виде разлить в банки, стерилизовать и закатать.

***Облепиха***

Заготовки из облепихи пастеризуют: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин, двухлитровые – 30 мин. После пастеризации сразу закатывают.

**Джем из облепихи**

1 кг ягод облепихи 1,2 кг сахарного песка 1,2 л воды

2 ст. ложки лимонного сока

Перебранные и вымытые ягоды облепихи протереть сквозь частое сито, добавить в массу сахар, подогреть на малом огне до его растворения, затем усилить огонь и, помешивая массу, доварить джем до готовности. За 3-4 мин до окончания варки добавить лимонный сок.

Готовый джем расфасовать горячим в простерилизованные горячие сухие банки. Укупорить, когда на поверхности джема образуется корочка. Не пастеризовать!

**Желе из облепихи**

1 л облепихового сока 0,8 кг сахарного песка

Сок из облепихи нагреть до 70 °С, всыпать сахар, помешивать до его полного растворения, довести до кипения и уварить до готовности, постепенно уменьшая силу огня. Образующуюся пену следует снимать.

Для определения готовности капнуть желе на холодное блюдце. Если желе готово, капля не расплывается и быстро застывает. Горячее желе разлить в горячие сухие простерилизованные банки и тотчас же закатать. После охлаждения банки с желе перенести в холодное место. Не пастеризовать!

**Облепиховое пюре с сахаром**

1 кг ягод облепихи 1 кг сахарного песка

Облепиху перебрать, вымыть в холодной воде, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть

через частое сито. В пюре добавить сахар, тщательно перемешать, подогреть до температуры 70 °С и сразу же расфасовать в горячие сухие простерилизованные банки. Затем банки накрыть крышками, пастеризовать и тотчас же укупорить.

**Облепиха, протертая с яблоками**

1 кг ягод облепихи

1 стакан воды

На 1 кг пюре из облепихи:

0,25-0,4 кг протертых яблок кислых сортов

0,6-0,7 кг сахарного песка

Ягоды облепихи перебрать, промыть, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть через сито. В эту массу добавить сахар.

Яблоки вымыть, нарезать, уложить в кастрюлю, добавить воду и, нагрев до кипения, кипятить в течение 15 мин. Горячие разваренные яблоки протереть сквозь сито.

К пюре из облепихи с сахаром добавить протертые яблоки. Массу тщательно перемешать, подогреть до температуры 70 °С и сразу же расфасовать в горячие сухие простерилизованные банки. После этого банки закрыть крышками, пастеризовать и сразу укупорить.

**Облепиха, протертая с боярышником**

1 кг протертой облепихи

600 г протертого боярышника

500 г сахарного песка

Ягоды облепихи перебрать, промыть, высыпать на решето тонким слоем и дать обсохнуть, после чего протереть через сито. Пробланшировать в течение 1-2 мин плоды боярышника, а затем протереть их через сито. К протертой облепихе добавить протертый боярышник и сахар. Массу тщательно перемешать, подогреть до температуры 70 °С и расфасовать в горячие сухие простерилизованные банки. Банки накрыть крышками и пастеризовать, после этого укупорить.

**Сок из облепихи с мякотью**

5,5 кг ягод облепихи 1,5 кг сахарного песка 2 л воды

Облепиховый сок с мякотью обладает значительно большей пищевой ценностью, лучшим вкусом и ароматом, чем сок, приготовленный без мякоти. Для получения такого сока ягоды облепихи вымыть, опустить на 2-3 мин в кипящую воду и протереть через сито.

Сварить сахарный сироп, прокипятить его 5 мин.

К протертой массе добавить горячий свежеприготовленный сироп, тщательно перемешать, подогреть до температуры 60-65 °С, все время помешивая деревянной ложкой, разлить в горячие

простерилизованные банки и пастеризовать.

***Рябина красноплодная***

Заготовки из рябины пастеризуют: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин, двухлитровые – 30 мин. После пастеризации сразу закатывают.

**Варенье из красноплодной рябины с яблоками**

700 г ягод

1,2 кг сахарного песка

300 г яблок

сок половины лимона

**Для сиропа:**

2,5 стакана воды

Рябину перебрать, отделить ягоды от кистей, промыть, пробланшировать в течение 5 мин в кипящей воде, откинуть на решето. Нарезанные дольками яблоки пробланшировать в течение 2-3 мин в кипящей воде, затем опустить в холодную. Приготовить сироп, используя 2/3 необходимого сахара, довести его до кипения, кипятить 2 мин, снять с огня, перелить в таз для варенья.

В горячий сироп опустить подготовленные рябину и яблоки. Сироп с рябиной и яблоками оставить на 10 ч в тазу, накрыв полотенцем, после этого нагреть до кипения и снова оставить на 8 ч. Варенье варить на слабом огне в три приема по 8-10 мин, разложить по банкам горячим, закатать. Не пастеризовать!

**Красноплодная рябина на меду**

400 г ягод 200 г меда

Рябину, собранную после первых морозов, оборвать с веточек и перебрать. Каждую ягоду проколоть, сложить в миску, залить кипятком, накрыть крышкой и держать до тех пор, пока рябина не станет мягкой. Затем откинуть ягоды на сито, вскипятить мед в кастрюле, всыпать рябину и варить до густоты, снимая пену. В горячем виде расфасовать по банкам. Не пастеризовать!

**Красноплодная рябина моченая**

1 кг ягод

**Для заливки:**

1 л воды

1 ст. ложка сахарного песка 5 г крупной соли 1 ч. ложка молотой корицы 3-4 шт. гвоздики

Компоненты заливки смешать, довести до кипения, а затем охладить. Очищенные от веточек и промытые ягоды рябины сложить в банку, залить охлажденной заливкой и оставить в теплом месте для брожения на 2-3 дня, затем поместить в холодильник. Не пастеризовать!

**Красноплодная рябина маринованная**

1 кг ягод

**Для заливки:**

1,5 л воды

1 кг сахарного песка

0,5 стакана яблочного уксуса

щепотка порошка корицы

2-3 шт. гвоздики

2-3 шт. душистого перца

Приготовить заливку: воду довести до кипения, добавить сахар и специи, кипятить 5 мин. Снять с огня, добавить уксус.

Ягоды рябины промыть, отделить от веточек, подержать 1-2 мин в кипящей воде, затем сразу уложить в стеклянные банки и залить горячей заливкой. Пастеризовать, закатать.

***Рябина черноплодная (арония)***

Заготовки из черноплодной рябины стерилизуют: полулитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин, двухлитровые – 20 мин. После пастеризации сразу закатывают.

**Пюре из черноплодной рябины с сахаром**

1 кг ягод

1 кг сахарного песка сок 1 лимона

Ягоды отделить от гребней, пробланшировать в кипящей воде в течение 2-5 мин, измельчить до пюреобразного состояния. Массу смешать с сахаром в равных количествах, нагреть при помешивании до полного растворения сахара, добавить лимонный сок, затем кипятить в течение 5 мин и расфасовать в стеклянные банки, стерилизовать, а затем укупорить.

***Слива***

Заготовки из сливы стерилизуют: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин, двухлитровые – 30 мин. После стерилизации сразу закатывают.

**Сливы с сахаром и лимонным соком**

1,2 кг недозрелых слив-венгерок 400 г сахарного песка 1 стакан воды сок 1 лимона

Сварить сахарный сироп. Сливы наколоть острой деревянной палочкой в нескольких местах, уложить в миску, залить кипящим сиропом и, плотно прикрыв, оставить на ночь выстаиваться. На следующий день сироп слить, довести до кипения, залить им сливы, добавить лимонный сок и кипятить 2 мин. Затем горячие сливы вместе с сиропом уложить в банки, стерилизовать, горячие банки сразу закатать.

**Сок из слив натуральный**

1,5 кг слив-венгерок 1 стакан воды

Спелые сливы слегка раздавить, положить в кастрюлю, добавить воды и слегка нагреть до температуры не выше 70 °С.

Затем откинуть массу на дуршлаг, покрытый несколькими слоями марли, и отжать сок. Профильтровать сок через плотную ткань или 3-4 слоя марли, дать отстояться, нагреть до 95 ˚С, но не кипятить. Разлить сок в подогретые банки или бутыли и сразу укупорить, а затем охладить, перевернув вниз горлышком или положив набок. Не стерилизовать!

**Сливы маринованные**

1 кг слив

**Для маринада:**

1 л воды

300 г сахарного песка

щепотка корицы

3-4 шт. гвоздики

1 шт. бадьяна

2-3 шт. перца душистого

1 стакан 6%-ного виноградного уксуса

Сливы, твердые и упругие, без механических повреждений тщательно вымыть в холодной воде и уложить в банки.

Для приготовления маринада смешать воду с сахаром и пряностями и кипятить в течение 5 мин, после чего снять с огня и добавить уксус. Маринад тщательно перемешать и процедить через 3-4 слоя марли. Оставшиеся после процеживания пряности равномерно разложить по банкам. Готовым горячим маринадом залить банки со сливами, накрыть крышками и стерилизовать. После стерилизации горячие банки сразу закатать.

**Сливовый соус**

900 г слив-венгерок 100 г сахарного песка

0,5 ч. ложки молотой корицы 0,5 ч. ложки молотого имбиря

Спелые сливы тщательно вымыть, отделить от косточек, уложить в кастрюлю, добавить 20% воды от объема плодов и варить, пока сливы полностью не разварятся (5-10 мин). Затем массу протереть через сито, выложить в кастрюлю, добавить сахар и специи. Тщательно перемешав, массу прокипятить 3-5 мин и разлить в подготовленные банки. Стерилизовать и сразу закатать.

**Сливово-яблочный соус**

3 кг слив-венгерок, можно тёрна 1 кг кислых яблок

1 кг сахарного песка 3-4 шт. гвоздики

2 ч. ложки молотой корицы 2 ч. ложки молотого имбиря

Спелые сливы вымыть, удалить косточки, уложить в кастрюлю, добавить 20% воды от массы слив и варить, пока сливы полностью не разварятся (5-10 мин). Затем всю массу протереть через дуршлаг. Яблоки вымыть, нарезать дольками, уложить в кастрюлю, добавить 20% воды от массы яблок и кипятить до мягкости (15-20 мин). Проваренные яблоки протереть через

дуршлаг. Сливовое и яблочное пюре перемешать, добавить сахар и специи и все вместе кипятить 5 мин, после этого разлить в подготовленные банки. Стерилизовать, сразу закатать.

***Смородина красная***

Заготовки из красной смородины пастеризуют: полулитровые банки– 20 мин, литровые – 25 мин, двухлитровые – 30 мин. После пастеризации сразу закатывают.

**Желе из красной смородины**

1 стакан сока красной смородины 1,25 стакана сахарного песка

Ягоды отделить от веточек, промыть, перебрать, отжать сок. Сок слегка подогреть и, добавив сахар, перемешать до полного его растворения. Разлить в небольшие банки, закрыть завинчивающимися крышками, хранить в холодильнике. Не пастеризовать!

**Красная смородина в собственном соку**

1 кг ягод

Отделить ягоды от веточек, промыть, обсушить и подогреть в кастрюле под крышкой, пока они не пустят сок. Горячими переложить их в подогретые банки, уплотнить так, чтобы сверху был сок. Банки пастеризовать и закатать.

**Сироп из красной смородины по-чешски**

1 кг ягод красной смородины

60 мл сока черной смородины или малины

850 г сахарного песка

Ягоды отделить от веточек, промыть и размять деревянным пестиком. Добавить 100 г сахара, перемешать и оставить в холодном месте на 3-4 дня. После этого массу переложить в полотняный мешочек и дать стечь соку. Полученный сок смешать с оставшимся сахаром, добавить сок черной смородины или малины, довести до кипения, разлить в подготовленные бутылки или банки, пастеризовать, укупорить и перевернуть вверх дном.

**Красная смородина маринованная**

1 кг ягод

**Для заливки:**

1,5 л воды

1 кг сахарного песка

40 мл яблочного уксуса

гвоздика, корица, душистый перец по вкусу

Ягоды отделить от веточек, промыть, уложить в стеклянные банки и залить горячим раствором сахара. В каждую банку добавить уксус и пряности. Пастеризовать, закатать.

***Смородина черная***

Заготовки из черной смородины пастеризуют: полулитровые

банки– 20 мин, литровые – 25 мин, двухлитровые – 30 мин. После пастеризации сразу закатывают.

**Черная смородина с сахаром (горячий способ приготовления)**

1,5 кг ягод

3 кг сахарного песка 1 стакан воды

Ягоды отделить от веточек, промыть, раздавить деревянным пестиком.

В кастрюле распустить сахар с водой, довести до кипения. Высыпать раздавленные ягоды в кастрюлю с кипящим сиропом, варить 5 мин, непрерывно помешивая и снимая пену. В горячем виде процедить через дуршлаг и сразу же разлить в нагретые банки. Закатать. Не пастеризовать! Хранить в холодильнике.

**Сырой джем из черной смородины**

1 кг ягод

2 кг сахарного песка

Ягоды отделить от веточек, перебрать, промыть и откинуть на дуршлаг. Как только ягоды просохнут, ссыпать их в кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком. Полученную массу переложить в чистые сухие банки, сверху насыпать немного сахара, пастеризовать, закатать.

**Желе из черной смородины**

1 кг ягод 0,5 л воды

700 г сахарного песка

Ягоды отделить от веточек, перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда температура достигнет 70 ˚С, все откинуть на дуршлаг, ягоды в горячем виде быстро протереть через сито, добавить сахар, поставить массу на огонь, довести до кипения, выдержать 10 мин на медленном огне. Затем разлить в банки, пастеризовать и закатать.

**Черная смородина маринованная**

1 кг ягод

**Для маринада:**

1,5 л воды

1 кг сахарного песка 0,5 ч. ложки крупной соли

3 стакана 6%-ного виноградного уксуса

гвоздика, душистый перец, корица по вкусу

Ягоды отделить от веточек, перебрать, промыть, залить на 1-2 мин кипящей водой, тотчас процедить, уложить в стеклянные банки.

Приготовить маринад: довести воду до кипения, растворить в ней сахар и соль, добавить специи, кипятить 3 мин. Потом снять с огня и добавить уксус. Залить горячим маринадом ягоды в банках, прикрыть крышками. Пастеризовать, закатать.

***Черешня***

Заготовки из черешни пастеризуют: полулитровые банки – 12 мин, литровые – 15 мин, двухлитровые – 20 мин. Затем закатывают.

**Черешня маринованная**

1 кг ягод

**Для маринада:**

200 сахарного песка

1 л воды

2 стакана 6%-ного виноградного уксуса гвоздика, корица, душистый перец по вкусу

Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть, откинуть на дуршлаг. Уложить плоды в банки и залить горячим сахарным сиропом (65 °С). В каждую банку добавить уксус, пряности, закрыть крышками и пастеризовать, затем закатать и охладить.

***Черника***

Заготовки из черники стерилизуют: полулитровые банки – 30 мин, литровые – 50 мин, двухлитровые – 1 ч. Затем закатывают.

**Пюре из черники**

1 кг ягод

1,5 кг сахарного песка

Ягоды перебрать, тщательно промыть и дать воде стечь. Как только ягоды просохнут, пересыпать их в кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянным пестиком или с помощью блендера. Полученное пюре переложить в чистые банки, стерилизовать, закатать.

**Желе из черники**

1 кг ягод

0,3 стакана сахарного песка 1 ст. ложка лимонного сока

Ягоды перебрать, промыть, размять деревянным пестиком (блендером), уложить в кастрюлю, добавить немного воды и потушить под крышкой до размягчения. Затем откинуть на дуршлаг или сито и оставить на ночь для стекания сока. В полученный сок добавить сахар и варить до тех пор, пока капля желе не станет сразу застывать на холодной тарелке. За 3 мин до готовности добавить лимонный сок. Горячее желе разлить в банки и стерилизовать, затем закатать.

**Джем из черники с клюквенным соком**

3 кг черники

4 кг сахарного песка 3 стакана клюквы

Клюкву перебрать, промыть, просушить, измельчить при помощи блендера или деревянной толкушки, поставить массу на огонь и довести до кипения, затем охладить и отжать через несколько слоев марли. Полученный сок смешать с сахаром и

сварить на медленном огне сироп.

Чернику перебрать, промыть и размять при помощи блендера или толкушки. Затем положить в кипящий клюквенный сироп и варить на сильном огне в течение 40 мин. Готовый джем в горячем виде расфасовать в банки, банки оставить открытыми до полного остывания. Затем закатать. Не пастеризовать!

***Шиповник***

Заготовки из шиповника не стерилизуют и не пастеризуют. Считается, что содержащаяся в нем аскорбиновая кислота препятствует брожению и гниению.

**Варенье из шиповника**

500 г очищенного шиповника 500 г сахарного песка 1 стакан воды

Промыть шиповник в горячей воде, удалить чашелистики, разрезать каждую ягоду и выбрать семена. Сложить ягоды в кастрюлю, залить водой и варить на сильном огне, пока они не станут мягкими. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, протереть сквозь сито, засыпать сахаром и варить до готовности. Варенье в горячем виде разложить по чистым и сухим банкам и закрутить.

***Яблоки***

Заготовки из яблок пастеризуют: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин, двухлитровые – 25 мин. Затем закатывают.

**Желе из яблок**

1,5 кг яблок

400 г сахарного песка

600 г воды

10-12 шт. гвоздики

сок и протертая мякоть 1 лимона

Яблоки вымыть, нарезать и потушить в воде с гвоздикой до мягкости. Пропустить массу через сито. Нагреть яблочное пюре, добавить сахар, мякоть лимона с соком и варить до полного растворения сахара. Все готовить на сильном огне. Желе будет готово, когда его капля быстро застынет на холодной тарелке. Остудить желе, поместить его в стерильные банки, закатать. Не пастеризовать!

**Натуральное пюре из яблок**

1 кг яблок

Хорошо промытые разрезанные на четвертинки яблоки без сердцевин и плодоножек положить в кастрюлю, на дно которой налито немного воды, и варить на слабом огне под крышкой, пока они не станут мягкими. Потом протереть через сито и снова довести до кипения. Готовое пюре перелить в хорошо промытые и прокипяченные банки, стерилизовать, затем закатать.

**Яблоки в смородиновом соке**

2 кг яблок

по 800 г красной и черной смородины (можно 1,6 кг одной красной)

1 кг сахарного песка

Яблоки разрезать пополам или на 4 части, очистить и удалить сердцевину.

Ягоды черной и красной смородины или только красной отделить от веточек, перебрать, промыть и распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Горячую массу протереть через сито, добавить сахар, прогреть на слабом огне до полного растворения сахара и заполнить банки до половины. Затем уложить в банки яблоки так, чтобы они были полностью погружены в сок. Уровень сока должен быть на 1-2 см ниже горлышка. Пастеризовать, закатать.

**Яблоки маринованные**

1 кг некрупных кислых яблок

**Для маринада:**

0,5 л воды

200 г сахарного песка

2 стакана яблочного уксуса соль по вкусу

по 20 шт. душистого перца и гвоздики кусочек корицы

Яблоки вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину и плодоножки.

Для приготовления маринада вскипятить воду, добавить сахар и пряности, кипятить 5 мин. Затем снять с огня и добавить уксус. Уложить яблоки в банки, залить маринадом, пастеризовать, затем закатать.

**Яблоки моченые**

10 кг некрупных крепких кислых яблок

**Для рассола:**

10 л воды

300 г сахарного песка 150 г крупной соли

100 г солодового сусла (можно заменить концентратом сухого кваса или ржаной мукой)

Дно посудины (10-литровой бочки или стеклянной банки) выстлать свежей, промытой, ошпаренной кипятком и измельченной ржаной соломой. Если соломы нет, можно использовать черносмородиновые или вишневые листья. Яблоки с чистой кожицей, тщательно вымытые, выложить рядами, перекладывая их соломой или листьями. Закрыть все листьями и залить холодным рассолом. Залитые рассолом яблоки поставить на 8-10 дней для брожения (температура 22-25 °С). Как только пена спадет и перестанут подниматься пузырьки, банки долить

рассолом и закатать. Бочки (или банки) можно закрыть смоченным в водке или спирте целлофаном так, чтобы он плотно приклеился к краям, и завязать бечевкой. Хранят моченые яблоки в защищенном от прямых солнечных лучей месте при температуре не выше 15 ˚С и не ниже -6 ˚С.

Рассол: вскипятить воду, добавить сахар и соль, кипятить еще 3 мин. Когда рассол остынет, влить сусло.

Сусло готовить так: солод (концентрат кваса или ржаную муку) размешать в 1 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Выдержать сутки, процедить и влить в рассол.

**Яблочный соус с горчицей и чесноком**

1 кг кислых яблок

300 г чеснока

1 ст. ложка сухой горчицы

1 ст. ложка крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой, пока не станут мягкими. Горячую массу протереть через сито и остудить. Чеснок очистить и измельчить, смешать с яблочным пюре, добавить соль, горчицу, сахар и перемешать. Разложить готовую приправу в банки, хранить в холодильнике. Не пастеризовать!

**Яблочный уксус**

1 кг яблок

50 г сахарного песка для сладких сортов яблок; 100 г – для кислых сортов

Яблоки тщательно промыть и измельчить. Массу переложить в посуду с широким дном, залить горячей водой (6570 ˚С) и добавить сахар. Вода должна покрывать яблочную массу на 3-4 см. Посуду поставить в теплое место (18-22 ˚С), но не на солнце, накрыть массу деревянным кружком, а сверху положить небольшой гнет. Часто перемешивать, чтобы не засохла поверхность. Через две недели жидкость процедить через марлю, сложенную в два-три слоя, и перелить для брожения в банки емкостью 3-5 л, не доливая до верха 5-7 см. Выдержать жидкость еще 2 недели. Готовый уксус осторожно перелить, не размешивая, в бутылки, не доливая до верха 3-4 см. Осадок процедить через плотную ткань. Бутылки укупорить прокипяченными пробками.

***Баклажаны***

Заготовки из баклажанов стерилизуют: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 30 мин, двухлитровые – 40 мин. Затем закатывают.

**Гювеч из баклажанов**

2 кг баклажанов
400 г лука
600 г помидоров
600 г стручковой фасоли
600 г сладкого зеленого перца
0,5 стакана измельченной зелени петрушки
1,5 л томатного сока

Баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать в длину ломтиками, отварить 2-3 мин в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать крупными дольками, ошпарить кипятком. Фасоль промыть и ошпарить соленой кипящей водой. Помидоры также тщательно вымыть. Зелень петрушки промыть в проточной воде, нарезать. На дно подготовленной банки уложить половину помидоров и зелени петрушки, затем слоями перец, фасоль, баклажаны – и так чередовать, заливая каждый слой томатным соком, чтобы он заполнил все свободное пространство банки.

Наверх положить оставшиеся помидоры и зелень и снова залить соком. Стерилизовать банки и закатать.

**Баклажаны квашеные**

10 кг баклажанов
1 кг моркови
5 средних корней петрушки 5 веток зелени сельдерея 10 средних сладких перца
2 пучка зелени укропа 20 зубков чеснока
5 л воды
10 капустных листьев
1,25 стакана соли крупного помола

Отобрать баклажаны одинаковой величины, зрелые, без повреждений, промыть их в холодной воде, срезать плодоножки и погрузить на 5 мин в кипящую воду. Охладить и разрезать вдоль, но не полностью, а так, чтобы у завязи и плодоножки баклажаны оставались целыми. Затем подготовленную посуду выложить листьями капусты, насыпать нарезанные соломкой овощи и измельченные пряности, уложить два ряда баклажанов, вновь посыпать овощами и так чередовать до верха. Приготовить

рассол. Сверху положить пряности и залить рассолом. Укрыть холстом и крышкой, придавить грузом и оставить на сутки для брожения. Потом долить рассол и поставить в холодное место на 1 месяц.

**Баклажаны в соусе из сладкого перца**

5 кг баклажанов

2 стакана 6%-ного виноградного уксуса 100 г чеснока

100 г свежего горького красного перца

300 г сладкого перца

0,5 стакана крупной соли

1 ст. ложка сахарного песка

1 ч. ложка молотого душистого перца

1 стакан измельченной зелени петрушки

Баклажаны отварить в соленой воде (на это уйдет половина соли), пока не станут мягкими, откинуть на дуршлаг и дать остыть. За это время приготовить соус: сладкий (без семян) и горький перец вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить остальную соль, сахар, уксус, специи, зелень. Баклажаны уложить слоями в банки, поливая каждый слой соусом, залить им же сверху, стерилизовать, закатать.

**Баклажаны соленые**

1,4 кг баклажанов

5-6 веток укропа с семенами

4-5 листьев хрена

10 зубков чеснока, очищенных и мелко нарубленных по 6-8 листьев вишни и черной смородины кусочек горького красного перца 2 лавровых листа 50-60 г крупной соли

Для соления взять небольшие, ровные баклажаны. После удаления плодоножки вымыть их, разрезать на 3/4 длины, но не со стороны плодоножки. Подготовленные баклажаны опустить в кастрюлю с кипящей водой, кипятить 2-3 мин, затем откинуть на дуршлаг. Остывшие баклажаны сложить в подготовленную емкость, пересыпая солью, отдельно посолить мякоть внутри разрезов. Каждый ряд переложить пряностями и травами. Сверху положить деревянный кружок и груз. Хранить в холодильнике.

**Баклажаны соленые с сельдереем и чесноком**

10 кг баклажанов

250 г чеснока

5 лавровых листьев

50 г крупной соли для чеснока

2 л воды

10 веточек зелени сельдерея

**Для рассола:**

1 л воды

60 г крупной соли

Мелкие темно-фиолетовые баклажаны помыть, удалить плодоножки, сделать сквозной надрез вдоль и варить в соленой воде. После варки положить под гнет, чтобы стекла вода. Растереть чеснок с солью и начинить им баклажаны.

На дно банок поместить лавровые листья, зелень сельдерея, баклажаны. Сварить рассол: воду вскипятить, добавить соль, кипятить 3 мин. Заполненные банки залить кипяченым и охлажденным рассолом. Банки закрыть крышками, выдержать при температуре 18-25 °С в течение 5 суток, после чего убрать в холодильник.

**Баклажаны, маринованные с зеленью и чесноком**

2 кг баклажанов 200 г чеснока

1 стакан измельченной зелени петрушки 1 стакан измельченной зелени сельдерея 10 веточек зелени сельдерея перец и соль по вкусу

**Для маринада:**

1 стакан воды

1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса 40 г крупной соли

Вымыть баклажаны, удалить плодоножки, ложкой удалить мякоть, посолить изнутри, оставить на час, чтобы пропитались солью, затем опустить на 5 мин в кипяток, осторожно отжать, дать остыть и нафаршировать. Фарш приготовить из мелко нарезанной зелени петрушки, сельдерея и измельченного чеснока, соль и перец по вкусу. Нафаршированные баклажаны обернуть листьями сельдерея, плотно уложить в банку и залить приготовленным маринадом. Банки закатать и поставить в холодильник. Баклажаны готовы к употреблению через неделю.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Маринованные баклажаны, фаршированные овощами**

1 кг баклажанов 50 г крупной соли 100 г моркови 100 г чеснока 100 г сладкого перца

по 5 веточек зелени мяты, петрушки и кинзы 300 мл 6%-ного виноградного уксуса

Баклажаны промыть, срезать плодоножки, разрезать вдоль, кипятить 2-3 мин в подсоленной воде. Затем плоды достать, охладить, отжать излишек воды, оставив их на 1520 ч под гнетом. Затем начинить фаршем, сложить в банки и полить сверху уксусом.

Для приготовления фарша чеснок очистить, измельчить, растереть с солью, добавить измельченный сладкий перец (предварительно удалить семена), морковь, петрушку, мяту,

острый перец, кинзу и перемешать. Через 4-5 дней баклажаны доходят до готовности. Для длительного хранения банки с баклажанами нужно стерилизовать и закатать.

**Печеные баклажаны в томатном соке**

10 средних баклажанов
5 зубков чеснока
2 стакана томатного сока
2 ст. ложки соли
4 лавровых листа
перец горошком по вкусу

Испечь баклажаны, очистить от кожуры. Мякоть баклажанов сложить в подготовленные стерилизованные банки. На дно положить несколько зубков чеснока, лавровый лист, перец горошком. Залить баклажаны кипящим томатным соком (на 1 л сока – 1 столовая ложка с верхом соли). Стерилизовать 0,7-литровые банки 40-45 мин, затем закатать.

**Овощи по-гречески**

10-15 средних баклажанов 10 средних морковок 10 средних луковиц 10 средних сладких перцев 10 средних помидоров 2 стакана томатного сока 3-4 лавровых листа

соль, перец душистый горошком по вкусу

Все овощи крупно нарезать, залить томатным соком, положить лавровый лист, перец и варить до готовности. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закрутить.

***Горох***

Заготовки из гороха стерилизуют: полулитровые банки – 30 мин, литровые – 45 мин, двухлитровые – 1 час. Затем закатывают.

**Зеленый горошек консервированный**

2,5 кг свежего гороха 2 л воды
0,5 ст. ложки крупной соли

Очищенный от стручков молодой горошек кипятить в соленой воде 3-4 мин. Затем откинуть на сито, остудить под струей холодной воды, дать воде стечь. После этого разложить горошек в подготовленные банки, залить подсоленной водой, накрыть крышками и стерилизовать, затем закатать.

***Кавачки***

Заготовки из кабачков пастеризуют: полулитровые банки – 8 мин, литровые – 15 мин, двухлитровые – 20 мин. Затем банки закатывают.

**Кабачки консервированные**

2 кг кабачков

**На литровую банку:**

1 лист хрена
по 2 веточки зелени сельдерея и петрушки

1 веточка мяты

2 измельченных зубка чеснока кусочек горького красного перца

2-3 горошины черного горького перца

1 лавровый лист

**Для заливки:**

2 стакана воды 30 г крупной соли

1 стакан виноградного или яблочного уксуса

Кабачки очистить и нарезать дольками. На дно чистых и сухих банок уложить специи и зелень, а сверху – дольки кабачков. Для приготовления заливки довести воду до кипения, добавить соль, кипятить 3 мин, снять с огня, добавить уксус.

Наполненные банки залить горячим маринадом (8085 ˚С). Уровень маринада должен быть на 1,5-3 см ниже верха горлышка банки. Банки накрыть крышками и пастеризовать, затем закатать и перевернуть вниз крышками до остывания.

**Кабачки по-украински**

2 кг кабачков

**На литровую банку:**

6 зубков чеснока

по 0,5 пучка зелени петрушки и укропа

1 ч. ложка крупной соли

0,5 стакана яблочного уксуса

0,5 стакана томатного сока

Свежие кабачки диаметром до 5-6 см вымыть, нарезать кружочками толщиной не более 2,5 см, бланшировать в подсоленной воде 2-3 мин. Чеснок измельчить. Петрушку и укроп нарезать кусочками длиной 1,5-3 см. На дно чистой сухой банки налить уксус и томатный сок, добавить зелень, соль, чеснок, а затем плотно уложить кабачки. Банки наполнить на 2 см ниже верха горлышка, накрыть крышками и пастеризовать. Затем банки закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

**Кабачки в яблочном соке с чесноком**

1 кг молодых кабачков

**Для заливки:**

2 стакана яблочного сока

2 ст. ложки измельченного чеснока 1 ст. ложка крупной соли

Молодые кабачки очистить, нарезать соломкой и уложить в банки. Подготовить раствор для заливки из яблочного сока с добавлением чеснока и соли. Кипящим раствором залить банки и закатать. Поставить банки вверх дном и укрыть одеялом до остывания. Не пастеризовать!

**Кабачки в соке из красной свеклы**

1 кг молодых кабачков

**Для заливки:**

1 стакан сока красной свеклы 1 стакан яблочного сока сок 1 лимона 1 ст. ложка крупной соли 1 ст. ложка сахарного песка 1 ст. ложка семян укропа

Молодые кабачки, в которых еще не сформировались семена, промыть и нарезать кружочками. Приготовить заливку из сока красной свеклы и яблочного сока с добавлением сахара и растертых с солью семян укропа. Кипящим раствором залить кабачки и сразу закатать. Поставить банки вверх дном и укрыть одеялом до остывания. Не пастеризовать!

**Кабачки в пряной свекольной заливке**

1 кг кабачков

**Для заливки:**

2 стакана сока красной свеклы 2 ст. ложки семян кориандра 2-3 горошины душистого перца 1-2 горошины черного перца

1 ст. ложка крупной соли 1 ст. ложка сахарного песка 0,5 стакана лимонного сока

Молодые кабачки очистить от кожицы, нарезать дольками, уложить в банки.

Приготовить заливку из сока красной свеклы, семян кориандра, перца, соли, сахара и лимонного сока. Залить кипящей заливкой кабачки, дать постоять, через 3-5 мин заливку слить, вскипятить и снова залить в банку. Повторить еще раз, затем сразу закатать и остудить, перевернув банку вверх дном до остывания. Не пастеризовать!

**Варенье из кабачков с лимоном**

1 кг кабачков 1 кг сахарного песка 0,5 стакана воды сок 2 лимонов цедра 2 лимонов

Кабачки вымыть, очистить от кожуры и семечек, нарезать на кубики. С лимонов снять цедру острым ножом или при помощи мелкой терки. Из лимонов выжать сок. Сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанные кабачки, варить 45 мин. За 10 мин до конца варки добавит лимонный сок и измельченную цедру. Готовое варенье горячим разлить в банки, закатать. Не пастеризовать!

***Капуста***

Заготовки из капусты только в отдельных случаях стерилизуют или пастеризуют. Это будет оговорено непосредственно в рецептах.

**Белокочанная капуста квашеная**

10 кг капусты 1 кг моркови 250 г крупной соли

Для квашения используется капуста поздних сортов, созревшая, с плотными кочанами. Капусту подготавливают следующим образом: освобождают от зеленых листьев, моют

холодной проточной водой и шинкуют острым ножом с длинным лезвием, получая стружку шириной до 5 мм. В городских условиях удобнее всего квасить капусту в эмалированной посуде: ведрах и кастрюлях больших размеров, а также в стеклянных банках пяти– и трехлитровой емкости.

Нашинкованную капусту соединяют с морковью, натертой на крупной терке или нарезанной тонкими кружочками. Капусту с морковью солят и слегка перетирают руками.

Кроме моркови для запаха и вкуса добавляют по желанию семена тмина – 2 ст. ложки на десятилитровое ведро капусты. Часто добавляют клюкву или бруснику – 500 г на то же количество капусты.

Подготовленную капусту частями укладывают в емкость, уминая толкушкой или руками. Если выделившегося рассола слишком много, то его сливают.

Сверху кладут кусок чистой белой ткани, деревянный кружок по диаметру емкости, а на него – гнет. Рассол должен покрывать деревянный кружок. Вместо кружка можно использовать фаянсовую большую плоскую тарелку. В качестве гнета можно использовать булыжник, хорошо промытый и ошпаренный крутым кипятком. Ни в коем случае нельзя брать камень из песчаника, изделия из чугуна, меди и других металлов. Лучшая температура для брожения – 2022 ˚С. Через некоторое время (в зависимости от температуры) рассол начинает пузыриться, образовывая пену, и стремится выйти наружу. Два раза в день нужно поднимать груз, кружок и ткань, снимать излишнюю пену и заостренной деревянной палочкой или ножом прокалывать капусту в нескольких местах до дна. Кружок и гнет промывать чистой водой. После окончания процесса брожения капуста оседает и приобретает освежающий кисловатый вкус.

Готовую капусту переставляют в холодильник, продолжают держать под гнетом.

**Краснокочанная капуста квашеная**

10 кг капусты

2 кг плотных кислых яблок 500 г лука

25 г семян тмина или укропа 200 г соли крупного помола

Яблоки разрезать, удалить кожицу и сердцевину, нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать полосками. Капусту нашинковать, руками перетереть с солью и смешать с яблоками, луком, тмином или укропом. Уложить в посуду, уплотняя. Далее поступать как с белокочанной капустой.

**Цветная капуста квашеная**

3 кг цветной капусты 1 л воды

50 г соли крупного помола 3 г лимонной кислоты

Головки цветной капусты тщательно вымыть, очистить от листьев, разрезать на соцветия 3-5 см в диаметре. Подготовленную капусту бланшировать 3-4 мин в кипящей подсоленной воде, чтобы она в дальнейшем не побурела. Плотно уложить капусту в подготовленную тару и залить холодным рассолом. Далее поступать как с белокочанной капустой.

**Капуста провансаль**

3 кг капусты, квашенной кочанами 500 г сахара

250 г свежей клюквы или брусники

250 г винограда или маринованного крыжовника, маринованной сливы или вишни, моченых или маринованных яблок

Взять заквашенную целыми кочанами капусту, промыть, нарезать небольшими кусочками (по 2-3 см). Моченые яблоки разрезать на 4-8 долек каждое, очистить от сердцевинок, удалить косточки из винограда или слив, перебрать и промыть бруснику или клюкву. Подготовленные таким образом овощи и плоды сложить в емкость, добавить сахарный песок, перемешать и оставить минут на 30-40. Затем снова осторожно перемешать. Плотно уложить в банки, не помяв плодов и ягод. Хранить капусту провансаль нужно в холодильнике.

**Капуста, маринованная по-грузински**

1 кг белокочанной капусты 200 г свеклы

200 г корневого сельдерея

по 3-4 веточки зелени эстрагона, чабреца, базилика, мяты и укропа

7 зубков чеснока

1 ч. ложка красного острого молотого перца 3-5 горошин черного перца

1 ч. ложка крупной соли

**Для заливки:**

2 стакана воды

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса 1 ст. ложка крупной соли

Капусту вначале разрезать на 8 частей, затем нарезать ломтями. Нарезанную капусту переложить в кастрюлю, залить кипятком и варить 2-3 мин. Вынуть капусту и обдать холодной водой. Свеклу очистить и нарезать тонкими пластинками. Одновременно с приготовлением капусты в другую кастрюлю положить очищенный и нарезанный сельдерей, зубки чеснока, соль, залить водой и довести до кипения. Вынуть и охладить.

В подготовленную глиняную или стеклянную посуду слоями положить капусту, свеклу, сельдерей, чеснок, посыпать пряностями. Приготовить заливку. Для этого воду довести до

кипения, добавить уксус, кипятить 2-3 мин, затем охладить и залить в посуду с овощами. Прикрыть крышкой и оставить в теплом помещении на два дня, после чего убрать в холодильник.

**Капуста, маринованная с чесноком**

4 кг нашинкованной капусты

1 кг натертой моркови 100 г соли мелкого помола 10 зубков чеснока

**Для заливки:**

200 мл воды 20 г крупной соли 40 г сахарного песка

2 стакана красного виноградного 6%-ного уксуса

**На литровую банку:**

5 горошин черного перца 5 горошин душистого перца небольшой кусочек корицы

3 шт. гвоздики

1 лавровый лист

Капусту очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, нашинковать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Тщательно перетереть руками капусту с морковью и солью и оставить на 2 ч. Затем смешать с чесноком, уложить в банки и плотно утрамбовать. Перед укладкой на дно банки положить пряности. Затем в банки налить маринадную заливку. Оставить на день в теплом месте, затем убрать в холодильник.

Маринад: воду довести до кипения, всыпать соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Капуста праздничная**

2 средних кочана капусты 2 небольшие свеклы 5-8 зубков чеснока

**Для рассола:**

1 л воды

1 неполная ст. ложка крупной соли

1 ст. ложка сахарного песка

3-6 горошин черного перца

2-3 горошины душистого перца

1-2 шт. гвоздики

1 лавровый лист

0,5 стакана яблочного уксуса

Крепкий кочан капусты нарезать крупными кусками. Свеклу очисть и нарезать тонкими пластинами. Чеснок измельчить. Капусту плотно уложить в трехлитровую банку, перекладывая ломтиками свеклы и чесноком. Залить подготовленным теплым маринадом, прикрыть крышкой, оставить на 1-2 дня при комнатной температуре. Затем убрать в холодильник.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль, сахар,

пряности, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Соленые голубцы**

1 средний кочан капусты 5 больших морковок 10 зубков чеснока 5 средних сладких перцев

**Рассол:**

на 0,5 л воды – 1 ст. ложка соли

Кочан капусты разобрать на листья. Листья слегка отварить. Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать болгарский перец, перемешать. Затем добавить измельченный чеснок. Приготовленные таким образом овощи завернуть в капустные листья, плотно сложить в эмалированную посуду и залить рассолом. Вместо воды для рассола можно использовать отвар капусты.

**Цветная капуста, соленная с морковью**

1 кг цветной капусты 200 г моркови

5-6 листьев черной смородины

2 ветки зелени сельдерея

2 ветки укропа с зонтиками

**Для рассола:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли 2-3 горошины черного перца

Цветную капусту разделить на соцветия и тщательно промыть. Морковь очистить и нарезать кружочками. На дно банки уложить черносмородиновые листья, зелень сельдерея и укропа, заполнить банку капустой и морковью и сверху снова положить сельдерей и укроп. Рассол прокипятить, налить горячим в банки, закатать. Хранить в холодильнике.

***Кукуруза***

Заготовки из кукурузы стерилизуют: полулитровые банки – 30 мин, литровые – 45, двухлитровые – 1 ч. Затем банки закатывают.

***Лук***

**Перья лука соленые**

1 кг зеленого лука 200-250 г крупной соли

Перья лука хорошо промыть, обсушить на сите или на полотенце, переложить в большую миску и хорошо размешать с солью, затем разложить в банки, сильно прижимая деревянной ложкой или пестиком, чтобы выделился сок. Хранить в холодильнике или в погребе.

**Лук маринованный**

На 3 банки емкостью 1 л: 3 кг мелкого лука

3 лавровых листа 1 г корицы

1 стручок горького красного перца

6 шт. гвоздики

6 горошин черного перца
1 шт. бадьяна
3-6 горошин душистого перца
**Для маринада:**
1 л воды
1,2 ст. ложки крупной соли
2 ст. ложки сахарного песка
4 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Для маринования отобрать мелкий лук. Чтобы облегчить очистку от верхних покровных чешуек, лук опустить на 2-3 мин в кипящую воду, а затем быстро охладить. После этого лук очистить от наружных чешуек, шейки и корневой мочки. Очищенный лук до маринования следует хранить в холодной подсоленной воде. Лук вместе со специями разложить по литровым банкам и залить кипящим маринадом. Банки сразу же закатать.

Маринад: прокипятить в течение 15 мин воду вместе с сахаром и солью, затем добавить уксус и сразу же снять с огня.

**Репчатый лук, маринованный со сладким перцем**

На 3 банки емкостью 1 л:
2 кг мелкого лука
1 кг красного сладкого перца
**Для маринада:**
1 л воды
4 ст. ложки крупной соли 1 лавровый лист
по 2-3 шт. черного и душистого перца 2-3 шт. гвоздики
3 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Лук очистить, у перца вынуть семена, нарезать его продольными полосками. Овощи пробланшировать в подсоленной кипящей воде 5 мин, охладить. Удалить сердцевины у луковиц, начинить их полосками перца. Приготовить маринад со специями. Лук с перцем плотно уложить в банки. Сверху залить кипящим маринадом. Банки закатать.

Маринад: прокипятить в течение 15 мин воду вместе с сахаром и солью, добавить специи, затем влить уксус и сразу же снять с огня.

***Морковь***

Заготовки из моркови обычно не стерилизуют и не пастеризуют.

**– 7» Морковь, соленная со сладким перцем**

2 кг очищенной моркови 2-3 средних сладких перца 2-3 веточки зелени сельдерея 6 зубков чеснока
**Для рассола:**
1 л воды

2 ст. ложки крупной соли

Отобрать морковь небольшого размера, одинаковую по величине, вымыть, очистить, бланшировать 5 мин в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, остудить. Затем плотно уложить в банки, добавить очищенный от семян и нарезанный сладкий перец, веточки сельдерея, измельченный чеснок, залить остывшим рассолом. Банку выдержать 1 сутки при комнатной температуре, затем закрыть обычной пластиковой крышкой и поставить в холодильник.

Рассол: воду довести до кипения, добавить соль, кипятить 3 мин, затем снять с огня.

**Морковь, квашенная с луком**

1 кг моркови

2 средние луковицы

по 1 ст. ложке сахарного песка и крупной соли

Морковь тщательно очистить и промыть, нашинковать, перемешать с сахаром и солью. Очищенный репчатый лук нарезать тоненькими кружочками, смешать с морковью, плотно уложить все в банку, покрыть полотняной тряпочкой. Хранить в холодильнике.

**Морковь маринованная**

1,5 кг моркови

**Для маринада:**

2 стакана воды

2 ст. ложки сахара

1,5 ст. ложки крупной соли

небольшой кусочек корицы

2-3 шт. гвоздики

2-3 шт. душистого перца

1 лавровый лист

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Морковь очистить, удаляя при этом зеленые части головок, затем опустить на несколько минут в кипящую воду: морковь диаметром 1-2 см – на 2-3 мин, диаметром 2,53 см – на 3-4 мин, диаметром свыше 3,5 см – на 8-10 мин. После этого морковь охладить, нарезать кубиками или кружочками, уложить в банки и залить маринадом.

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль, сахар, специи, прокипятить 5 мин, снять с огня. Добавить уксус.

**Морковь с яблоками**

1,5 кг моркови

1 кг кислых яблок

**Для заливки:**

2 стакана воды

1 ст. ложка крупной соли 1 ст. ложка сахарного песка

1 ст. ложка семян кориандра

2 стакана яблочного сока

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Яблоки кислых сортов разрезать на дольки, удалить сердцевину. Морковь и яблоки, чередуя, уложить в банки. Кипящей заливкой залить банки, закатать, перевернуть вверх дном, укрыв до остывания.

Заливка: воду довести до кипения, добавить соль, сахар, специи, кипятить 5 мин, влить яблочный сок, довести до кипения и сразу снять с огня.

**Соус из моркови с облепихой**

1 кг моркови 300 г чеснока

1 стакан облепихового сока

100 г сахара

0,5 ч. ложки крупной соли

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать, залить небольшим количеством воды, добавить сахар и отварить до готовности. Сваренную морковь горячей протереть через сито, остудить и добавить измельченный чеснок, облепиховый сок, соль, сахар. Все тщательно перемешать и разложить в маленькие баночки, хранить в холодильнике.

**Морковное пюре с крыжовником**

1 кг моркови 1 кг крыжовника 300 г сахарного песка

Крыжовник перебрать, промыть, отварить в небольшом количестве воды, протереть. Морковь очистить, нарезать кусочками, отварить и протереть через сито, смешать с протертым крыжовником, добавить сахар, довести до кипения. Кипящую массу разложить в банки и закатать.

**Морковь с облепиховым соком**

1 кг моркови

2 стакана облепихового сока 500 г сахарного песка

Морковь промыть, очистить, нарезать кусочками и отварить, протереть через сито, выложить в кастрюлю, добавить сок облепихи и сахар, довести до кипения, прокипятить в течение 5 мин. Кипящую массу разлить в небольшие банки и немедленно закатать.

***Огурцы***

В ряде случаев заготовки из огурцов не стерилизуются и не пастеризуются. Если же такая процедура необходима, это отмечается в рецепте.

**Огурцы, консервированные без стерилизации**

3 кг огурцов

**На трехлитровую банку:**

2 ветки укропа с зонтиками 2 листа хрена

2 средних сладких зеленых перца
2 веточки мяты
6 зубков чеснока
6-8 листьев вишни
5-6 листов черной смородины
кусочек горького стручкового перца
2 лавровых листа

**Для рассола:**

1 л воды
2 ст. ложки крупной соли

Свежие огурцы небольшого размера промыть, замочить в холодной воде на 4-6 ч и еще раз промыть. На дно банки уложить 1/3 часть указанных в рецептуре специй, до половины ее наполнить огурцами, добавить еще часть специй, опять уложить огурцы, а сверху – оставшуюся зелень и специи. Наполненные банки залить профильтрованным кипящим рассолом, закатать, охладить. Хранить в холодильнике.

Рассол: довести воду до кипения, добавить соль, прокипятить 3 мин.

**Огурцы, соленные с эстрагоном**

5 кг огурцов
3-4 ветки укропа с зонтиками
15 очищенных зубков чеснока
4 средних нарезанных корня хрена
2 пучка зелени эстрагона
2 средних нарезанных горьких перца

**Для рассола:**

2 л воды
4 ст. ложки крупной соли

Свежие огурцы небольшого размера промыть. На дно трехлитровых банок уложить часть указанных в рецептуре специй, до половины наполнить банки огурцами, добавить еще часть специй, опять уложить огурцы, а сверху – оставшуюся зелень и специи. Наполненные банки залить холодным рассолом, прикрыть прокипяченными в воде крышками, но не закатывать, а оставить на 8-10 дней при комнатной температуре, затем долить рассолом, закатать и поставить в холодное место.

Рассол: довести воду до кипения, добавить соль, прокипятить 3 мин.

**Огурцы малосольные с соком красной смородины**

5 кг огурцов

15 очищенных зубков чеснока 0,5 стручка горького красного перца 2-3 ветки укропа с зонтиками 2 листа хрена

1 нарезанный средний корень хрена

5– 6 листьев черной смородины
6– 8 листов вишни
**Для заливки:**
1 л воды
1,5 ст. ложки крупной соли
0,5 стакана сока красной смородины

Подобрать одинаковые по размеру огурцы, обрезать концы с обеих сторон, залить огурцы холодной водой на сутки. Затем протереть огурцы чистой тряпкой и сложить в банки, переложив специями. Приготовить раствор соли, прокипятить его 3 мин, процедить и залить огурцы, добавив в банку сок красной смородины. Затем пастеризовать при температуре 75-80 ˚С литровые банки 10-12 мин, двухлитровые – 20 мин, трехлитровые – 30 мин. Банки закатать и перевернуть вверх дном.

**Огурцы, маринованные с чесноком**
3 кг огурцов
**На трехлитровую банку:**
2 ветки укропа с зонтиками
2– 3 веточки зелени петрушки
1– 2 веточки зелени сельдерея
3– 5 листов черной смородины
1 лист хрена
по 2-3 горошины горького и душистого перца
2– 3 шт. гвоздики 1-2 зубка чеснока
2 лавровых листа
**Для маринада:**
1 л воды
1,5 ст. ложки крупной соли
0,5 ст. ложки сахарного песка
1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

Отобрать ровные, одинакового размера огурцы, вымыть их, срезать концы. В промытые банки на дно положить горький и душистый перец, чеснок, лавровый лист, зелень. Уложить огурцы, перекладывая их зеленью. Маринадную заливку хорошо прокипятить, влить уксус и сразу же залить приготовленные банки с огурцами. Закрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать: литровые банки – 8-10 мин, трехлитровые – 18-20 мин. Как только цвет содержимого изменится с ярко-зеленого на оливковый, немедленно снять банки с огня, закрутить и охладить.

**Огурцы, маринованные с луком**
3 кг огурцов
**На трехлитровую банку:**
200 г мелкого лука
1 средний корень хрена

3-5 зонтиков укропа

**Для маринада:**

1 л воды

2 ст. ложки сахарного песка 2 ст. ложки крупной соли

1 ст. ложка зерен белой горчицы

2 лавровых листа

5-7 горошин черного перца

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Вымыть и плотно уложить в банку огурцы, переложив их очищенным луком, зонтиками укропа, ломтиками хрена, залить кипящим маринадом. Банки закрыть и оставить до следующего дня. На второй день слить заливку и прокипятить, затем снова залить ею огурцы. Банки закрыть и поставить в холодное место.

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, специи, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Огурцы квашеные**

5 кг небольших свежих огурцов 1 пучок соцветий укропа

1– 2 листа хрена

2– 3 ветки зелени сельдерея

3– 4 листа черной смородины 1-2 веточки зелени эстрагона 1 средний жгучий перец

5-6 листьев вишни 8 зубков чеснока

4 л воды

250 г соли крупного помола

Огурцы и зелень тщательно вымыть. На дно банки или эмалированной кастрюли уложить пряную зелень, чеснок, жгучий стручковый перец и соль. Дальше положить огурцы. Приготовить рассол, довести его до кипения. Залить овощи кипяченым рассолом и, накрыв их крышкой, оставить на 3-4 дня при комнатной температуре. Рассол слить, отфильтровать и прокипятить. Содержимое банки несколько раз промыть горячей водой и залить рассолом. Через 5 мин рассол слить, прокипятить, снова залить горячим и так повторять дватри раза. Залив кипящим рассолом последний раз, банку немедленно закатать.

**Огурцы с яблоками**

3 кг огурцов

**На трехлитровую банку:**

600 г кислых яблок

**Для заливки:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли 1,5 ст. ложки сахарного песка

2 ст. ложки яблочного уксуса

Приготовить молодые, плотные, одинакового размера огурцы. Яблоки нарезать дольками и удалить сердцевину. Огурцы с

яблоками обдать крутым кипятком и плотно уложить в трехлитровые банки. Залить горячей заливкой, дать постоять 3-5 мин. После этого раствор слить, снова дать закипеть и еще раз залить банку. Повторить еще два раза. После третьей заливки банки закатать и остудить.

Заливка: довести воду до кипения, добавить соль, сахар, кипятить 5 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Огурцы в тыквенно-яблочном соке**

3 кг огурцов

**Для заливки:**

4 стакана тыквенного сока 1,5 стакана яблочного сока 1,5 ст. ложки крупной соли 1,5 ст. ложки сахарного песка

Небольшие огурчики хорошо вымыть, обдать крутым кипятком, уложить в трехлитровую банку. Залить огурцы горячей заливкой, через 5 мин раствор слить в кастрюлю, снова довести до кипения. Повторить еще дважды. После третьего раза банку закатать.

Заливка: смешать яблочный и тыквенный соки, довести до кипения, добавить соль и сахар, прокипятить 2 мин.

**Огурцы в соке из красной смородины**

3 кг огурцов

**Для заливки:**

1 л воды

1 стакан сока красной смородины 1,5 ст. ложки крупной соли 1 ст. ложка сахарного песка

**На литровую банку:**

2-3 горошины черного перца

1-2 шт. гвоздики

1-2 зубка чеснока

1 веточка укропа с зонтиками

1 веточка мяты

Подобрать одинаковые по размеру небольшие огурчики, хорошо промыть, срезать кончики. На дно каждой банки положить пряности, чеснок и зелень. Огурцы установить в банках вертикально, залить горячей заливкой. Затем банки закрыть крышками, стерилизовать 8 мин и закатать.

Заливка: вскипятить воду, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить сок красной смородины.

**Огурцы в клюквенном соке**

3 кг огурцов

**Для заливки:**

300 г клюквы 0,8 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли 1,5 ст. ложки сахарного песка

Огурцы вымыть, погрузить на 2-3 с в кипящую воду, затем

уложить в трехлитровую банку. Для приготовления заливки клюкву отварить в небольшом количестве воды до мягкости, протереть через сито, добавить соль и сахар, прокипятить 3 мин. Залить на 5 мин огурцы приготовленным кипящим раствором, затем раствор слить, повторить еще два раза, после третьей заливки банку закатать.

**Огурцы в виноградных листьях**

3 кг огурцов

**На трехлитровую банку:**

20 свежих виноградных листьев

**Для заливки:**

3 стакана воды

1,5 ст. ложки крупной соли

1,5 ст. ложки сахара

2 стакана виноградного сока

Отобранные огурцы вымыть, обдать крутым кипятком, а затем промыть холодной водой. Каждый огурец завернуть в виноградный лист и плотно уложить в трехлитровую банку. Горячей заливкой залить огурцы, через 5 мин раствор слить в кастрюлю, снова довести до кипения и залить еще раз. Этот процесс повторить еще два раза, затем банку закатать.

Заливка: довести воду до кипения, добавить соль, сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить виноградный сок.

**Варенье из огурцов**

1 кг огурцов

3 стакана воды

1 кг сахарного песка сок 2 лимонов цедра 2 лимонов

2 ст. ложки молотого имбиря

Мелкие зеленые огурцы (корнишоны) промыть, нарезать кружочками, пробланшировать 3 мин в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и охладить холодной водой из-под крана. Кусочки огурцов залить сахарным сиропом, приготовленным из половины необходимого сахара, и оставить на 6 ч, затем довести до кипения, варить 5 мин, снять с огня. Выдержать варенье 12 ч (оставить на ночь). С лимонов снять цедру острым ножом или при помощи мелкой терки, отжать из них сок. В варенье положить оставшийся сахар и доварить, добавив к концу варки лимонный сок, измельченную лимонную цедру, имбирь. Остывшее варенье разложить в чистые, сухие банки.

***Патиссоны***

Заготовки из патиссонов стерилизуют: полулитровые банки – 8 мин, литровые – 15 мин, двухлитровые – 20 мин. Затем банки закатывают.

**Патиссоны квашеные, фаршированные овощами**

3 кг молодых патиссонов 200 г корневого сельдерея 200 г корневой петрушки 200 г моркови 200 г лука

**Для заливки:**

1 л воды

2 ст. ложки крупной соли

1,5 ст. ложки сахарного песка

Патиссоны помыть, разрезать вдоль, вынуть семена.

Для фарша взять сельдерей, морковь, петрушку, лук, промыть, очистить, мелко нашинковать, перемешать, посолить и нафаршировать патиссоны. Сложить половинки патиссонов, уложить их в банки, залить горячим рассолом, остудить, закатать, поставить в холодильник.

Рассол: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин.

**Патиссоны маринованные**

3 кг патиссонов

**На литровую банку:**

1 ветка укропа с зонтиками 1 ветка зелени сельдерея 1 веточка зелени петрушки 1 лист хрена

1 нарезанный стручок горького красного перца 5 зубков чеснока

**Для маринада** (на 5 литровых банок):

2 л воды

160 г крупной соли

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Для маринования лучше всего подходят молодые плоды с нежной кожицей. Патиссоны промыть, удалить плодоножки, погрузить на 5 мин в кипящую воду, быстро охладить в холодной проточной воде, уложить в банки: мелкие – целиком, крупные – разрезав на крупные куски. На дно банок и поверх плодов положить мелко нарубленную зелень петрушки, сельдерея, лист хрена, а сами дольки патиссонов пересыпать чесноком и горьким красным перцем. Залить патиссоны охлажденным маринадом. Банки с патиссонами стерилизовать и закатать.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль, сахар и уксус, кипятить 3 мин.

**Патиссоны, маринованные со сладким перцем**

2,5 кг патиссонов

**На литровую банку:**

100 г сладкого перца

1 ветка укропа с зонтиками

2 лавровых листа

3-4 горошины душистого перца 6-8 горошин черного перца

**Для маринада** (на 5 литровых банок): 2 л воды

5 ст. ложек крупной соли

4 ст. ложки сахарного песка

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Вымытые и нарезанные патиссоны сложить в подготовленные банки, сверху уложить нарезанный сладкий перец (сердцевину с зернами извлечь), специи. Маринад вскипятить и остудить. Залить его в банки до верха, банки поставить в кастрюлю с теплой водой и стерилизовать при температуре 100 °С 20-25 мин.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль, сахар и уксус, кипятить 3 мин.

**Салат из патиссонов с чесноком**

4 кг патиссонов 15 зубков чеснока пучок зелени петрушки 100 г крупной соли 100 г сахарного песка 1 стакан яблочного уксуса

Молодые патиссоны нарезать тонкими пластинками, так же нарезать чеснок. Добавить измельченную зелень петрушки, соль, сахар, уксус, перемешать, разложить в полулитровые банки, стерилизовать, сразу закатать.

**Патиссоны, моченные с яблоками**

1,5 кг патиссонов

1,5 кг яблок кислых плотных сортов

6-8 листьев вишни

5-7 листьев черной смородины

**Для рассола:**

2 л воды

1 ст. ложка крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка 20 г ржаной муки

Патиссоны и яблоки вымыть, уложить в пятилитровую банку, добавить листья черной смородины, вишни, залить рассолом. Положить сверху гнет и вынести в прохладное место.

Рассол: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин, снять с огня, остудить, аккуратно размешать в рассоле муку (чтобы не было комочков).

***Перец***

Заготовки из перца стерилизуют: полулитровые банки – 30 мин, литровые – 45 мин, двухлитровые – 1 ч. После сразу закатывают.

**Аджика**

5 кг красного сладкого перца

2 кг помидоров 30 зубков чеснока

5 пучков зелени кинзы

3 средних красных жгучих перца 3 ст. ложки молотого кориандра 3 ст. ложки соли

Перцы и помидоры перекрутить через мясорубку и варить 1,5

ч. Отдельно перекрутить через мясорубку чеснок, кинзу и пряности, соединить с овощами и проварить еще 20 мин.

**Лютеница**

5 кг красного сладкого перца

2-3 стручка горького красного перца

7 средних помидоров

15 зубков чеснока

пучок зелени сельдерея

сахар, соль по вкусу

Мясистые стручки сладкого перца и несколько стручков мелкоплодного горького перца хорошенько вымыть, очистить от плодоножек и семян, залить небольшим количеством воды, добавить помидоры и варить до мягкости. Готовые овощи протереть через сито, полученную кашицу поставить на огонь, варить, пока не загустеет. В конце варки добавить измельченные чеснок и зелень, соль и сахар.

Горячую лютеницу переложить в банки, стерилизовать, закатать.

**Паприкаш**

4,5 кг сладкого перца

1,5 кг мелкоплодных помидоров

0,5 стакана измельченной зелени петрушки

**Для заливки:**

1 л томатного сока

2 ч. ложки крупной соли

Перец вымыть, удалить семена, нарезать кусочками размером 3 X 4 см, на 4 мин опустить в кипящую воду и сразу же охладить в холодной. Нарезанную зелень положить на дно подготовленных банок. Мелкоплодные помидоры вымыть и слоями вместе с перцем уложить в банки. Овощи залить кипящим томатным соком с солью, стерилизовать, закатать.

**Лечо**

2,5 кг сладкого перца 2 кг помидоров 500 г лука

1 ст. ложка крупной соли

0,5 ч. ложки молотого черного перца

5-6 ст. ложек воды

Зрелый мясистый перец вымыть, обрезать с концов, удалить семена, нарезать полосками шириной 5-8 мм. Помидоры нарезать ломтиками толщиной 3-4 мм. Лук очистить и измельчить. Подготовленные овощи смешать, добавить по вкусу соль и черный перец и переложить в эмалированную кастрюлю, добавить 2-3 ст. ложки воды и тушить под крышкой 10 мин. Плотно, без воздушных пустот, заполнить банки овощной массой таким образом, чтобы сверху овощи были покрыты соком.

Стерилизовать, закатать.

**Салат из перца**

1 кг сладкого перца

**Для заливки:**

1 л воды

3 ст. ложки сахарного песка

1 ст. ложка крупной соли

0,5 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Перец вымыть, удалить семена, снова вымыть, на 2-3 мин опустить в кипящую воду и сразу же охладить в холодной. Нарезать перец полосками шириной 3-5 мм и плотно уложить в банки по плечики. Залить кипящей заливкой, стерилизовать, закатать.

**Перец с цветной капустой**

по 1 кг сладкого красного и зеленого перца

2 кг цветной капусты

2 пучка зелени петрушки

**Для рассола:**

2 стакана воды

2 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахара

2 стакана виноградного или яблочного уксуса

Овощи вымыть. Капусту разделить на соцветия, перцы очистить от семян и нарезать тонкими полосками. На дно банки положить сначала красный, затем зеленый перец, затем цветную капусту и так чередовать, пока посуда не наполнится доверху. Между полосками зеленого перца положить нарезанную зелень петрушки. Овощи залить остывшим рассолом, сверху накрыть холщовой салфеткой, положить деревянный кружок, поставить на него груз.

Рассол: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Перец, фаршированный капустой Для фарша:**

900 г белокочанной капусты 100 г моркови

1-1,5 ч. ложки крупной соли

**На полулитровую банку:**

175 г перца 175 г фарша 150 г заливки

1,5 ч. ложки яблочного или виноградного уксуса

Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, пробланшировать в горячей воде 2-3 мин, охладить в холодной воде, обсушить. Зрелую плотную белокочанную капусту осенних или зимних сортов нашинковать. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Шинкованную капусту и морковь поместить в эмалированную посуду, перетереть с солью и

оставить на 3-5 ч. Перец наполнить овощной смесью и уложить в банки. К выделившемуся из капусты соку добавить уксус и залить им перец. Банки накрыть крышками, стерилизовать, затем закатать.

**Перец соленый**

3 кг мясистого сладкого перца

2,5 ст. ложки крупной соли

5 нарезанных веток укропа с зонтиками

Солить надо свежие, без повреждений плоды сладкого перца. Сначала удалить плодоножки и семена, вымыть перцы, опустить на 1-2 мин в кипящую воду и сразу же остудить в холодной воде. Уложить в большую банку или бочонок. Через каждые 2-3 ряда укладывать немного укропа, каждый ряд пересыпать солью. Оставить на 10-12 ч при комнатной температуре, затем покрыть холщовой салфеткой, положить сверху деревянный кружок, поставить на него груз. Хранить в прохладном месте.

**Перец маринованный**

3 кг сладкого перца

**Для маринада:**

1 л воды

2 ст. ложки сахарного песка

1 ст. ложка крупной соли

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Красный, желтый, зеленый перцы вымыть, очистить от семян, нарезать полосками шириной 1 см. Опустить нарезанный перец в маринад, поварить на слабом огне 5 мин. Снять с огня, положить в стерилизованные банки и немедленно закатать.

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Перец, маринованный целиком**

3 кг красного сладкого перца 1 пучок зелени петрушки 3-4 ветки зелени сельдерея 8-10 зубков чеснока

**Для маринада:**

1 л воды

2 стакана яблочного уксуса 4 ст. ложки крупной соли

1 лавровый лист

по 2-3 шт. черного и душистого перца 2-3 шт. гвоздики

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль, сахар, специи, уксус, кипятить 3 мин.

Стручки красного сладкого перца вымыть, обсушить и опустить в кипящий маринад на 1-2 мин. Остывший перец уложить плотными рядами в банки, перекладывая каждый ряд чесноком и крупно нарезанной зеленью сельдерея и петрушки.

Сверху залить маринадом, в котором варился перец. Банки

закатать, остудить, поставить в холодильник.

**Перец, маринованный с яблоками**

3 кг сладкого перца

3 кг кислых плотных яблок (лучше антоновки)

**Для маринада:**

2 л воды

350 г сахарного песка

4 стакана яблочного уксуса

Перец вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 части. Яблоки также вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Приготовить маринад из воды, сахара и уксуса. В кипящем маринаде поочередно пробланшировать перец и яблоки и уложить в простерилизованные литровые банки. Затем залить кипящим маринадом и сразу закатать.

**Перец, фаршированный в маринаде**

1,2 кг сладкого перца

3 средние моркови 1 пучок зелени сельдерея

5– 6 листьев черной смородины

6– 8 листьев вишни

**Для фарша:**

900 г белокочанной капусты 100 г моркови 100 г корневого сельдерея 100 г корневой петрушки 1,5 ч. ложки крупной соли

**Для маринада:**

1 л воды

2 ст. ложки крупной соли

2 лавровых листа

5-6 горошин черного перца

3 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Стручки красного или зеленого сладкого перца очистить от семян и плодоножек, вымыть, слегка посолить изнутри, поставить на плоские тарелки отверстиями вниз, оставить на ночь. На следующий день нашинковать белокочанную капусту, морковь, сельдерей, корень петрушки, все посолить. Нафаршировать этой смесью стручки, закрывая отверстие каждого стручка кружочком моркови. Завернуть каждый стручок в листья сельдерея и уложить в банку отверстиями кверху, положить поверх черносмородиновые или вишневые листья. Приготовить маринад из воды, соли и уксуса и залить остывшим маринадом овощи. В первые несколько дней заливку надо слегка взбалтывать, затем банки закрыть целлофаном, смоченным в спирте или водке. Держать в холодном месте.

**Перец в медово-яблочной заливке**

3 кг сладкого перца

**Для заливки:**

1 стакан яблочного сока 1 стакан яблочного уксуса 1 стакан меда 1 ч. ложка крупной соли

Перец вымыть, надсечь вдоль тремя надрезами, бланшировать 3-5 мин в кипящей смеси яблочного сока и уксуса, соли и меда. Раствор должен полностью покрывать перец.

Перец переложить в банки, залить раствором, в котором он бланшировался, и закатать.

**Перец с кабачками и яблоками**

1 кг сладкого перца 1 кг молодых кабачков 1 кг кислых яблок

**Для заливки:**

1 стакан воды

1 стакан яблочного уксуса или сока

1 стакан меда

2 ч. ложки крупной соли

Нарезать перец кольцами шириной 1 см. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать дольками. Молодые кабачки или патиссоны нарезать кружочками. Приготовленные продукты бланшировать 3-5 мин в кипящем растворе яблочного уксуса (сока), соли и меда. Затем уложить овощи в банки. Заливку еще раз довести до кипения и залить банки, сразу закатать.

**Перец с овощами**

1,5 кг сладкого перца 500 г молодых кабачков 500 г мелкоплодных помидоров 500 г маленьких огурчиков 1 пучок зелени петрушки 1 пучок зелени сельдерея 3-5 веток укропа с зонтиками 6-8 горошин черного перца

**Для заливки:**

1 л воды

4 ст. ложки сахарного песка

2 ст. ложки крупной соли

1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

Вымыть сладкий красный или зеленый перец с плотной мясистой мякотью, огурчики, красные помидоры, кабачки с неогрубевшей кожицей. На дно банок положить зелень – петрушку, сельдерей, укроп – и специи. Помидоры проколоть спичкой, чтобы при стерилизации не лопнули. Кабачки нарезать ломтиками, у перцев удалить семена, нарезать перцы кольцами. Кабачки бланшировать в кипящей воде 3-5 мин, а затем охладить в холодной воде. Подготовленные овощи уложить в банки, размещая между ними зелень петрушки, сельдерея, зонтики укропа. Влить в банки охлажденную до 60 °С заливку, не доливая до самого верха 3-4 см, стерилизовать, затем закатать.

Заливка: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Перец в томатном соке**

1 кг перца

**Для маринада:**

1 л томатного сока

1 ст. ложка крупной соли

1 ст. ложка сахара

0,5 стакана яблочного уксуса

Перец вымыть, удалить семена, бланшировать в кипящей воде 3-5 мин, затем 2 мин остужать в холодной воде. После этого уложить плоды в банки вертикально. Залить банки предварительно прокипяченным маринадом, стерилизовать, закатать.

Маринад: томатный сок довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Перец болгарский по-осеннему**

12 средних сладких перцев 7 средних морковок 500 г белокочанной капусты 3-4 лавровых листа

соль, перец душистый горошком по вкусу

**Рассол:**

на 1 л воды – 1 ст. ложка соли

Сладкий перец освободить от плодоножек и семян. Отдельно мелко нашинковать капусту, посолить по вкусу, тщательно перемешать, добавить натертую на крупной терке морковь и душистый перец горошком. Перцы нафаршировать капустой, уложить в эмалированную посуду, добавить лавровый лист и залить рассолом. Сверху положить груз. При комнатной температуре перцы готовы через 3-5 дней. Хранить в прохладном месте.

**Приправа из перца с луком, чесноком и зеленью**

2 кг сладкого перца 150 г репчатого лука 100 г чеснока

1 пучок зелени петрушки с корнями 0,5 стакана яблочного уксуса сахар и соль по вкусу

Вымыть перец в холодной воде, удалить семена и вместе с луком, чесноком, корнями и зеленью петрушки пропустить через мясорубку. Добавить сахар, соль и уксус, уложить в банки, стерилизовать, закатать.

**Приправа из перца с помидорами**

2 кг красного сладкого перца 2 кг помидоров

2 кг репчатого лука

1 стакан сахара

2 ст. ложки крупной соли

1 ч. ложка черного молотого перца 1 ч. ложка сухой горчицы 0,5 ч. ложки красного молотого перца молотой гвоздики – на кончике ножа 1 стакан виноградного уксуса

Стручки перца вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко

нарезать. Помидоры слегка надрезать крест-накрест, ошпарить, снять кожицу, крупно нарезать. Измельченные перец, помидоры и лук положить в большую кастрюлю, добавить уксус и тушить на небольшом огне без крышки, пока почти не останется жидкости. Добавить сахар и пряности и потушить еще 10 мин уже на сильном огне, все время помешивая, пока сахар не растворится. Положить приправу горячей в банки, стерилизовать и закатать.

**Приправа из перца с томатным соусом и овощами**

3 кг нарезанного сладкого перца 6 л томатного сока

600 г моркови

100 г корня сельдерея

20 зубков чеснока

по 1 пучку зелени укропа и петрушки 100 г сахарного песка 100 г крупной соли

0,5 стакана яблочного или виноградного уксуса

Из хорошо созревших помидоров приготовить томатный сок, проварить в большой кастрюле на маленьком огне в течение 30 мин. В это время вымыть и очистить от плодоножек и семян перец, нашинковать полосками шириной 1 см, опустить в кипящий томатный сок вместе с натертыми на крупной терке морковью и корнями сельдерея, очищенными зубками чеснока, мелко нарезанным укропом и петрушкой, сахаром, уксусом и солью. Овощи кипятить 10 мин. Затем все разлить по хорошо вымытым и высушенным банкам. Банки сразу закатать и держать до полного остывания перевернутыми вверх дном.

**Острая приправа из перца**

500 г сладкого красного перца 200 г горького красного перца 300 г чеснока

500 г помидоров

150 г крупной соли

1,5 ст. ложки хмели-сунели

Промыть сладкий перец, очистить от семян и, нафаршировав очищенными дольками чеснока, пропустить через мясорубку. Красный горький перец без плодоножек и спелые помидоры тоже пропустить через мясорубку, посолить, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике в стеклянных банках с плотно закрытой крышкой. Не стерилизовать!

**Острая приправа из перца с грецкими орехами**

500 г сладкого красного перца 200 г горького красного перца 300 г чеснока 500 г помидоров

1 пучок измельченной зелени кинзы 160 г крупной соли

0,5 стакана молотых грецких орехов 3 ст. ложки масла грецких орехов

2 ст. ложки хмели-сунели

Промыть сладкий перец, очистить от семян и, нафаршировав очищенными дольками чеснока, пропустить через мясорубку. Красный горький перец без плодоножек и спелые помидоры тоже пропустить через мясорубку, посолить, тщательно перемешать, добавить измельченную зелень кинзы, ореховое масло и молотые грецкие орехи. Хранить в холодильнике в стеклянных банках с плотно закрытой крышкой.

**Соус из острого зеленого перца**

1 кг острого зеленого перца

2 л молочной сыворотки

Промыть зеленый острый стручковый перец, удалить плодоножки, порубить ножом, положить в кастрюлю, залить молочной сывороткой и на малом огне варить около часа, затем выложить в банки и плотно закупорить. Перец, приготовленный таким способом, можно хранить 6 месяцев.

***Помидоры***

Заготовки из помидоров стерилизуют: полулитровые банки – 5 мин, литровые – 10 мин, двухлитровые – 20 мин. Потом их сразу закатывают.

Для приготовления консервов лучше использовать красные плоды овальной или сливовидной формы, а также мелкие круглые томаты диаметром 3-4 см.

**Помидоры натуральные консервированные**

3 кг мелкоплодных красных помидоров

**Для заливки:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли

Отобрать плоды с хорошей ровной окраской, плотные и одинаковые по размеру, уложить в банки и залить кипящей заливкой. Банки прикрыть крышками и стерилизовать, затем закатать.

**Помидоры квашеные**

2 кг помидоров 100 г сахара

1 ст. ложка соли крупного помола

1– 2 ветки зелени сельдерея

2– 3 веточки зелени эстрагона 5-6 листьев вишни

100 г соли крупного помола

Помидоры и зелень тщательно вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в посуду плотно рядами, переслаивая их листьями вишни, зеленью сельдерея и эстрагона. Каждый ряд пересыпать сахаром и солью. Сверху накрыть чистой хлопчатобумажной некрашеной тканью и положить гнет. Выдерживать в теплом помещении до появления рассола и затем выставить на холод для хранения.

**Помидоры, консервированные без кожицы**

3 кг мелкоплодных красных помидоров

**Для рассола:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли

Помидоры отсортировать по величине, очистить от плодоножек, промыть в проточной воде, уложить в дуршлаг, на 1-2 мин погрузить в кипяток и охладить холодной водой. После этого снять ножом кожицу. Очищенные томаты уложить в подготовленные банки и залить горячим рассолом, стерилизовать и закатать.

**Помидоры, консервированные в собственном соку**

1 кг помидоров

**Для заливки:**

1 л томатного сока

1 ст. ложка крупной соли

Томатный сок для заливки следует готовить из зрелых томатов, можно использовать и перезревшие мягкие плоды. Промыть помидоры под проточной водой, нарезать кусочками, выложить в подходящую посуду и варить до мягкости и выделения сока, затем протереть через частое сито. К протертому томатному соку добавить соль, затем сок довести до кипения. Срок годности томатного сока после приготовления – один час. (Затем он начинает бродить и становится непригодным для заливки. Ввиду этого при приготовлении большого количества консервов томатный сок для заливки следует приготавливать отдельными порциями.)

Для приготовления консервов крепкие и неповрежденные плоды очистить от плодоножек, промыть холодной проточной водой, затем проколоть в нескольких местах вилкой, уложить в банки и залить свежеприготовленным томатным соком с добавлением соли, остывшим до 80-85 °С. Наполненные банки стерилизовать и закатать, до остывания держать вверх дном.

**Помидоры, консервированные с другими овощами**

2,5 кг помидоров

1 средний стручок горького красного перца

2-3 средних стручка красного сладкого перца

10 горошин черного перца

6 горошин душистого перца

1 растение петрушки (корни с зеленью)

1 средняя морковь

**Для заливки:**

1,5 л воды

1 ст. ложка крупной соли 2 ст. ложки сахарного песка

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Овощи тщательно промыть. Морковь и корень петрушки очистить и нарезать кружочками. У сладких перцев удалить семена и плодоножки и нарезать его кольцами. Острый перец и зелень петрушки измельчить. Помидоры наколоть вилкой, уложить в банки вместе со специями и подготовленными овощами и залить охлажденной заливкой. Банки стерилизовать, закатать, хранить в холодильнике.

Заливка: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Помидоры, консервированные с виноградом**

2 кг помидоров 500 г винограда

1 средний сладкий перец 1 горький перец

3 зубка чеснока

3 лавровых листа

6 листьев черной смородины

6 листьев вишни

12 горошин черного перца

1 лист хрена, нарезанный

3 веточки укропа с зонтиками 3 веточки зелени петрушки 3 ч. ложки крупной соли 3 ч. ложки сахарного песка

Овощи, зелень и виноград тщательно промыть. У сладкого перца удалить семена и плодоножку и нарезать кольцами. Острый перец измельчить. Виноград промыть, отделить от веточек. Помидоры, предназначенные для консервирования, очистить от плодоножек, промыть, проколоть в нескольких местах. В простерилизованные банки уложить специи, помидоры, виноград, соль, сахар, залить кипятком на 20 мин.

Слитую воду снова довести до кипения, залить помидоры и закатать.

**Помидоры в яблочном соке с луком**

2 кг помидоров 500 г репчатого лука 10 горошин черного перца 6 горошин душистого перца

**Для заливки:**

1 л яблочного сока

1 ст. ложка крупной соли

1,5 ст. ложки сахарного песка

Лук очистить и нарезать кольцами. Помидоры промыть, наколоть вилкой и 30 сек пробланшировать в кипящей воде. Затем уложить в банки, перекладывая луком, добавить специи, залить кипящей заливкой, быстро закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

Заливка: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин, добавить яблочный сок.

**Помидоры с чесноком в яблочном соке**

2,3 кг помидоров

200 г чеснока

10 горошин черного перца

6 горошин душистого перца

**Для заливки:**

1 л яблочного сока

2 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

Чеснок разобрать на зубки и очистить. Помидоры промыть, наколоть вилкой и 30 с пробланшировать в кипящей воде. Затем уложить в банки, пересыпая чесноком, добавить специи, залить кипящей заливкой, быстро закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

Заливка: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин, добавить яблочный сок.

**Зеленые помидоры с чесноком**

2,3 кг зеленых помидоров

100 г чеснока, нарезанного тонкими пластинками 1 пучок зелени укропа 1 пучок зелени петрушки 9 горошин черного перца

**Для заливки:**

1 л воды

1 ст. ложка крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

Зеленые помидоры одинаковой формы и размера промыть, острым ножом сделать надрезы. Внутрь каждого томата положить пластиночку чеснока, веточку укропа или петрушки. Осторожно уложить помидоры в подготовленные банки, залить горячей заливкой и стерилизовать в течение 20 мин. После этого банки быстро закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

Заливка: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Помидоры соленые**

10 кг помидоров

2 пучка укропа с зонтиками

1 пучок зелени эстрагона

1– 2 стручка горького перца

2– 3 ветки черной смородины

2 листа хрена

по 3 веточки сельдерея и петрушки

**Для рассола:**

10 л воды

600 г крупной соли

Помидоры уложить в большие стеклянные банки или кадки, перекладывая пряностями, залить остуженным рассолом. Банки неплотно закупорить крышками, а содержимое кадок накрыть холщовыми салфетками, положить сверху деревянный кружок, на него установить небольшой груз. Оставить при комнатной температуре на 1 неделю, затем убрать на холод.

**Помидоры, соленные в собственном соку**

10 кг помидоров 500 г крупной соли 100 г сухой горчицы

1 пучок веток черной смородины с листьями

**Для томатной массы:**

5 кг мягких помидоров сок 1 лимона

На дно подготовленной кадки или больших банок насыпать свежесобранные листья черной смородины и рядами уложить красные помидоры, переслаивая каждый ряд листьями черной смородины, пересыпая солью и горчицей в порошке. После укладки нескольких рядов помидоров залить их протертой томатной массой. Так чередовать до наполнения емкости. Банки неплотно закупорить крышками, а содержимое кадок накрыть холщовыми салфетками, положить сверху деревянный кружок, на него установить небольшой груз. Оставить при комнатной температуре на 1 неделю, затем убрать на холод.

Приготовление томатной массы: промыть переспелые, мягкие помидоры под проточной водой, нарезать кусочками, выложить в подходящую посуду и варить до мягкости и выделения сока, затем протереть через частое сито. Полученную массу довести до кипения. Сняв с огня, добавить сок лимона.

**Помидоры, соленные с морковью**

9 кг помидоров

1 кг моркови 200 г чеснока

2 стручка горького красного перца

2 пучка укропа с зонтиками

2-3 ветки черной смородины с листьями

3 ветки вишни с листьями

10 лавровых листов

**Для рассола:**

5 л воды

250 г крупной соли

Морковь промыть и натереть на крупной терке. Чеснок очистить. Жгучий перец нарезать. Зелень промыть. Спелые твердые мелкие помидоры тщательно промыть, но плодоножки не отрывать. Уложить помидоры в кадку или большие банки рядами, пересыпая тертой морковью, добавить красный перец, укроп, чеснок, лавровый лист и залить охлажденным рассолом, сверху положить гнет. Хранить в прохладном месте. Если к концу зимы

помидоры начнут закисать, нужно достать их из рассола, обмыть, снова уложить и залить свежей водой. После этого они сохранятся еще 3-4 месяца.

**Помидоры маринованные**

3 кг мелких не до конца созревших помидора 3 лавровых листа 9 горошин черного перца

0,5 стручка порезанного горького красного перца 9 шт. гвоздики

0,5 ч. ложки молотой корицы

**Для маринада:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Помидоры тщательно промыть, наколоть вилкой и уложить в подготовленные банки, на дно которых поместить специи. Влить в банки охлажденный до 60 ˚С маринад, накрыть прокипяченными металлическими крышками, стерилизовать, закатать.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Помидоры, маринованные с пряной зеленью**

3 кг мелких не до конца созревших помидоров 10 веток укропа с зонтиками

10 листьев черной смородины

1 пучок зелени петрушки

0,5 пучка зелени мяты

1 стручок горького красного перца

**Для маринада:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

2 стакана 6%-ного виноградного уксуса

Зелень тщательно промыть и ошпарить кипятком. Помидоры тщательно промыть, наколоть вилкой и уложить в подготовленные банки, на дно которых поместить подготовленную зелень. Влить в банки охлажденный до 60 ˚С маринад, накрыть прокипяченными металлическими крышками, стерилизовать, закатать.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Помидоры, маринованные со сладким перцем**

2 кг мелких не до конца созревших помидоров

1 кг сладкого перца

**Для маринада:**

6 стаканов воды

2 ст. ложки крупной соли

4 ст. ложки сахара

по 6 горошин черного и душистого перца 6 шт. гвоздики

3 лавровых листа

1 измельченный стручок горького красного перца 1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

Сладкий перец вымыть, удалить семена и разрезать вдоль на 4 части. Помидоры тщательно промыть, наколоть вилкой и уложить в подготовленные банки вместе со сладким перцем, на дно банок поместить специи. Влить в банки охлажденный до 60 °С маринад, накрыть прокипяченными металлическими крышками, стерилизовать, закатать.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль, сахар, специи, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Помидоры деликатесные**

3 кг помидоров

1 пучок травы лимонной мяты

1 пучок зелени эстрагона

**Для заливки:**

1 л воды

300 мл сока красной смородины 50 г меда

1,5 ст. ложки крупной соли

Зелень хорошо промыть, обдать кипятком. Помидоры промыть, пробланшировать в кипящей воде 30 с, уложить в банки, добавить зелень. Залить кипящей заливкой, через 3-5 мин раствор слить, снова вскипятить. Повторить еще два раза. После третьего залива банку закатать, перевернуть вверх дном до остывания.

Заливка: довести воду до кипения, добавить соль, мед, сок красной смородины, кипятить 3 мин.

**Помидоры десертные**

3 кг помидоров

8-10 листьев лимонника

**Для заливки:**

2 стакана воды

1 л яблочного сока

1 ст. ложка крупной соли

1,5 ст. ложки сахарного песка

Некрупные плотные помидоры промыть, очистить от плодоножек, пробланшировать в кипящей воде 30 с, предварительно наколов в нескольких местах. Уложить помидоры в банки, добавить листья лимонника. Залить кипящей заливкой помидоры, через 3-5 мин заливку слить, вскипятить, повторить еще дважды. После третьего залива банки закатать.

Заливка: развести яблочный сок водой, вскипятить, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин.

**Помидоры с крыжовником**

2 кг помидоров

1 кг ягод зеленого крыжовника

**Для заливки:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

Крыжовник перебрать, обрезать хвостики, наколоть. Подготовить помидоры, пробланшировав их в течение 30 с в кипящей воде. Пересыпать крыжовником подготовленные помидоры, укладывая их в банки. Кипящей заливкой залить помидоры, через 3-5 мин раствор слить в кастрюлю, снова довести до кипения. Повторить еще два раза. После третьего раза банки закатать.

Заливка: воду вскипятить, добавить соль и сахар и кипятить 3 мин.

**Икра из зеленых помидоров**

600 г зеленых помидоров

200 г моркови

100 г томатного соуса

2 средние луковицы

2 средних корня петрушки

1,5 ч. ложки крупной соли

1,5 ч. ложки сахарного песка

Взять зеленые неповрежденные без плодоножек помидоры любых размеров и формы. Подготовленные помидоры, морковь и лук запечь в духовке или микроволновке. После этого все компоненты пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, пряности, томатный соус, тщательно перемешать, довести до кипения и заполнить полученной смесью стеклянные банки, стерилизовать, закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

**Томатный сок с мякотью**

1 кг помидоров

Спелые, можно и перезрелые, хорошо окрашенные помидоры обмыть, очистить и разварить, после чего протереть сквозь сито. Сок выпаривать примерно 30 мин, затем перелить в банки или чистые бутылки. Стерилизовать, закатать.

Сок разводят зимой лимонным соком и подают как напиток. Можно приготовить из него супы и соусы.

**Домашний кетчуп**

2,5 кг помидоров

150 г сахарного песка

2 ч. ложки крупной соли
4 измельченных зубка чеснока
0,3 ч. ложки молотого черного перца
0,5 ч. ложки молотого душистого перца
0,3 ч. ложки молотой гвоздики
1 ч. ложка молотой корицы
0,5 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Размятые помидоры тушить в кастрюле, пока не останется половина первоначального объема. За 10 мин до конца тушения добавить сахарный песок, уксус, соль, чеснок, перец, корицу, гвоздику. Горячий соус разлить в небольшие банки, прикрыть их крышками, стерилизовать, а затем закатать.

**Томатно-яблочный соус по-индийски**

1,5 кг помидоров
1 кг яблок
500 г сладкого зеленого перца
2 стакана изюма без косточек
2 стакана мелко нарезанного лука 3,5 стакана сахара
1,5 ст. ложки крупной соли
3 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса 60 г порошка горчицы
3 ст. ложки молотого имбиря

Помидоры промыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, разрезать на 4 части, у яблок удалить сердцевину, мелко их нарезать, нарезать лук, у сладкого зеленого перца удалить семена. Все продукты уложить в кастрюлю, добавить изюм, сахар, соль, уксус, сухую горчицу, молотый имбирь. Варить на слабом огне около 2 ч. Затем откинуть на сито и протереть. Горячий соус разлить в небольшие банки, прикрыть их крышками, стерилизовать, а затем закатать.

**Острая приправа «Огонек» из помидоров с хреном**

1 кг спелых помидоров 30 зубков чеснока 200 г хрена
2 ст. ложки сахарного песка 1,5 ч. ложки крупной соли

Спелые красные помидоры вымыть, обдать кипятком и пропустить через мясорубку вместе с очищенным чесноком. Хрен вымыть и натереть на терке, смешать с перемолотыми помидорами, добавить сахар, соль и перемешать. Разложить готовую приправу в небольшие банки и закрыть их крышками. Не стерилизовать! Хранить в холодильнике.

**Приправа из помидоров и овощей**

2,5 кг помидоров 1 кг моркови 1 кг сладкого перца 1 кг яблок
50 г горького красного перца
20 зубков измельченного чеснока
1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

1 стакан сахарного песка

2 ст. ложки крупной соли

Помидоры, морковь, сладкий перец, яблоки, красный стручковый перец хорошо промыть, у яблок удалить сердцевину, у сладкого перца – семена, все пропустить через мясорубку. Затем переложить в кастрюлю и варить 1 ч с момента закипания.

Когда остынет, добавить измельченный чеснок, уксус, сахар, соль, все хорошо перемешать, разложить в горячие банки, закрыть крышками. Не стерилизовать! Хранить в холодильнике.

**Салат из зеленых помидоров с луком и сладким перцем**

1 кг зеленых помидоров 500 г репчатого лука

3 средних сладких перца 1 пучок зелени укропа 0,5 ч. ложки молотого черного перца

**Для маринада:**

1 л воды

2 ст. ложки сахарного песка

1,5 ст. ложки крупной соли

1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, охладить, нарезать ломтиками и, соединив с кольцами репчатого лука и полосками сладкого перца, перемешать. В салат добавить зелень укропа, соль, сахар, перец, плотно уложить в стерильные банки, залить кипящим маринадом и стерилизовать. После этого банки закатать.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин, добавить уксус.

**Салат из зеленых помидоров с луком и капустой**

1 кг зеленых помидоров 500 г репчатого лука

500 г нашинкованной белокочанной капусты

1 пучок зелени петрушки

0,5 ч. ложки молотого черного перца

**Для маринада** (на 1 л воды):

2 ст. ложки сахарного песка 1,5 ст. ложки крупной соли

1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, охладить, нарезать ломтиками и, соединив с нарезанным луком и нашинкованной капустой, перемешать. В салат добавить зелень, соль, сахар, перец, плотно уложить в стерильные банки, залить кипящим маринадом, стерилизовать, закатать.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин, добавить уксус.

**Салат из зеленых помидоров с луком и морковью**

5-6 крупных зеленых томатов

2 луковицы 2 моркови

60 г растительного масла

5 зубков чеснока

зелень петрушки и сельдерея

В кастрюлю положить мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные дольками зеленые томаты, нарезанную кружочками морковь, зелень. Все это залить растительным маслом и тушить 30 мин. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый чеснок.

Разложить в банки, стерилизовать, закатать.

**Варенье из помидоров, фаршированных грецкими орехами**

1 кг помидоров

1 стакан очищенных грецких орехов

**Для сиропа:**

1 кг сахарного песка

2 стакана воды

Отобрать целые небольшие твердые помидоры, хорошо промыть. Ножом с узким лезвием осторожно сделать глубокое отверстие с противоположной от плодоножки стороны и осторожно, чтобы не задеть мякоть, удалить семена. В образовавшиеся полости положить кусочки грецкого ореха. Фаршированные помидоры залить горячим сиропом и оставить на 5-6 ч. После этого варить до готовности приблизительно 1 ч. Готовое варенье разлить в небольшие банки, закатать. Не стерилизовать!

Сироп: распустить сахар с водой на медленном огне, дать сиропу закипеть, постоянно помешивая.

**Варенье из зеленых помидоров**

1 кг зеленых помидоров сок 1 лимона

измельченная цедра 1 лимона ванилин на кончике ножа

**Для сиропа:**

1 кг сахарного песка

2 стакана воды

Для приготовления варенья нужно использовать мелкие зеленые плоды. Помидоры слегка срезать со стороны плодоножки и очистить от семян. Затем вскипятить 2 раза, после каждого закипания выливая воду и заменяя ее холодной. С бланшированных помидоров снять кожицу, опустить их в горячий сироп и оставить на 5-6 ч. После этого варить до готовности приблизительно 1 ч. За несколько минут до снятия с огня в варенье добавить лимонный сок, измельченную цедру и ванилин. Готовое варенье разлить в банки, закатать. Не стерилизовать!

Сироп: распустить сахар с водой на медленном огне, дать сиропу закипеть, постоянно помешивая.

***Ревень***

**Компот из ревеня**

0,5 кг черешков ревеня 1 л воды

1 кг сахарного песка

Черешки ревеня очистить от волокон, промыть, нарезать кусочками. Вымочить их в холодной воде в течение 12 ч, после чего уложить в банки и залить горячим сахарным сиропом. Стерилизовать 15-20 мин, затем закатать.

**Пюре из ревеня**

2,5 кг очищенных черешков ревеня 1 кг сахарного песка

Черешки ревеня очистить от кожицы, промыть, разрезать на кусочки длиной 2-3 см, уложить в посуду, пересыпать сахарным песком и поставить в средне прогретую духовку, время от времени перемешивая, чтобы не подгорало. Когда кусочки станут мягкими, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Пюре нагреть до кипения, уварить до густоты хорошей сметаны, расфасовать в горячие стеклянные банки емкостью 0,5 или 1 л. Стерилизовать полулитровые банки – 20 мин, литровые – 30 мин, затем закатать.

**Желе из ревеня**

1 кг черешков ревеня 2-2,5 л воды

650 г сахарного песка 0,5 ч. ложки корицы

молотая гвоздика и ванилин на кончике ножа

2 ст. ложки желатина

Черешки ревеня очистить, промыть и варить в воде до размягчения. К отвару добавить сахар, нагреть до кипения, после чего добавить пряности, набухший в воде желатин и отвар процедить. Желе разлить в стеклянные банки и поставить в холодное место для остывания.

**Варенье из ревеня**

1 кг черешков ревеня 1,5-1,6 кг сахарного песка 0,5 ч. ложки молотой корицы

0,3 ч. ложки молотой гвоздики 0,3 ч. ложки молотого имбиря

**Для сиропа:**

1 л воды

1,5 кг сахарного песка

Отобрать молодые нежные черешки ревеня, промыть, очистить от кожицы и волокон, разрезать поперек на кусочки толщиной 1 см и снова ополоснуть водой. Нарезанные черешки опустить в кипящую воду, через 1 мин достать и охладить в проточной воде. Затем залить горячим сахарным сиропом и поставить на слабый огонь, нагреть до кипения, варить 2-3 мин, после чего снять варенье с огня, дать ему постоять в течение 20-25 мин, снова поварить несколько минут и еще раз оставить на

20-25 мин. Так повторить 3-4 раза. Во время последней варки добавить пряности. При варке нельзя допускать сильного кипения. Горячее варенье разлить по банкам и закатать.

**Сок из ревеня**

Сок готовят только из молодых, неогрубевших черешков огородного ревеня. Черешки очистить от волокон, промыть в холодной воде и разрезать на кусочки толщиной 1-1,5 см. Бланшировать в кипящей воде в течение 1-3 мин, после чего охладить в проточной воде и отжать сок. Банки или бутылки с соком емкостью 0,5 л стерилизовать 15 мин и сразу закатать.

***Репа***

Заготовки из репы не стерилизуют и не пастеризуют.

**Репа соленая**

5 кг репы

100 г соли крупного помола 2 ст. ложки семян тмина

Репу тщательно промыть, очистить от кожицы, нарезать кружками и положить слоями в небольшую кадочку или стеклянную банку, пересыпая каждый слой репы солью и тмином до тех пор, пока кадочка или банка не наполнится. Потом в тару налить кипяченой воды так, чтобы она покрыла репу, сверху положить капустные листья, деревянный круг, а на него – груз. Кадку или банку поставить в сухое холодное место. Через две недели репа будет готова.

***Свекла***

Заготовки из свеклы иногда стерилизуют: полулитровые банки – 5 мин, литровые – 10 мин, двухлитровые – 20 мин. Потом закатывают.

**Свекла квашеная**

5 кг свеклы

**Для рассола:**

5 л воды

150 г крупной соли

Для квашения подойдут только крепкие, здоровые корнеплоды. Свеклу отсортировать по размерам, отрезать головки и хвостики, снять кожицу, вымыть. Подготовленные корнеплоды сложить в тару, залить остывшим рассолом, положить сверху ткань, кружок и гнет, оставить при комнатной температуре.

Через 2 недели свекла готова. Хранить квашеную свеклу следует в холодном месте.

Рассол: воду довести до кипения, добавить соль, кипятить 3 мин.

**Свекла, квашенная с тмином**

5 кг свеклы

1 ст. ложка ржаной муки 5 ч. ложек семян тмина 4 л воды

У свеклы обрезать верхнюю часть головки, промыть, опустить в кипящую воду и варить 20 мин. Крупные корнеплоды перед бланшировкой разрезать пополам. Затем свеклу охладить, очистить от кожицы, разрезать на части и уложить в подготовленную тару, пересыпая тмином, затем залить холодной кипяченой водой. Развести в небольшом количестве теплой кипяченой воды ржаную муку и тоже залить в кадку или банку со свеклой, затем положить ткань, кружок, груз и выдержать свеклу при комнатной температуре 2 недели, после этого вынести в холодное место.

**Свекла молодая квашеная**

5 кг молодой свеклы вместе с ботвой 3-4 листа белокочанной капусты 100 г соли крупного помола

Черешки молодой свеклы очистить от листовых пластинок, вымыть и мелко нарезать, корнеплоды очистить и нарезать мелкой соломкой. На дно большой банки положить капустные листья. Затем плотно уложить измельченную свеклу и пересыпать солью. Сверху положить кружок или тарелку и гнет. Когда свекла пустит сок, посуду сверху обвязать плотной тканью и вынести в холодное место. Квашеную молодую свеклу используют для приготовления овощных супов и рассольников.

**Свекла маринованная**

5 кг свеклы

**Для маринада:**

4 л воды

300 г крупной соли 300 г сахарного песка

5 г корицы

5 г гвоздики

3 г душистого перца

5 г лаврового листа

2 стакана яблочного или виноградного уксуса

Свеклу очистить от ботвы, обрезать верхнюю часть головки и рассортировать по размеру, после этого промыть, опустить в кипящую воду и варить 20-45 мин, в зависимости от размера свеклы. Крупные корнеплоды перед бланшировкой разрезать пополам. Затем свеклу охладить в воде или на воздухе, очистить от кожицы и разрезать на части, уложить в банки и залить горячим маринадом. Мелкие корнеплоды можно мариновать целыми. Банки стерилизовать, потом закатать.

Маринад: довести воду до кипения, добавить соль, сахар, специи, кипятить 5 мин, снять с огня, добавить уксус.

**Свекла, маринованная с капустой**

3 кг свеклы

3 кг белокочанной капусты

**Для маринада:**

3 л воды

200 г крупной соли

200 г сахарного песка

6-8 горошин душистого перца

8-10 горошин черного перца

3 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Очистить, промыть и нарезать кусочками свеклу. Подготовить кочан капусты – зачистить, промыть и разрезать на 4 части. Капусту и свеклу, чередуя ряды, сложить в большую эмалированную кастрюлю, залить маринадом, закрыть крышкой меньшего диаметра, чем кастрюля, чтобы она утонула в ней и придавила овощи, сверху положить гнет. Через 6-7 дней овощи плотно уложить в стеклянные банки, закрыть завинчивающимися крышками и убрать в холодильник.

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль, сахар, специи, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Свекла, маринованная с хреном**

2,5 кг свеклы

200 г корней хрена

**Для маринада:**

1 л воды

500 г крупной соли 700 г сахарного песка

4 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Отобрать свеклу, удалить остатки ботвы, обрезать верхнюю часть корнеплодов, вырезать поврежденные места, промыть, опустить в кипящую воду, варить 20 мин, затем остудить. Крупные корнеплоды перед бланшировкой разрезать пополам. Остуженную свеклу очистить и нарезать крупными брусками. Корни хрена тщательно вымыть, очистить и снова ополоснуть в холодной воде, натереть на терке. В банки уложить сначала тертые корни хрена, затем – подготовленную свеклу и залить горячим маринадом. Стерилизовать, закатать.

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль, сахар, специи, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Свекла, консервированная с яблоками**

2 кг свеклы 1 кг яблок

5-6 горошин душистого перца 2-3 шт. гвоздики

**Для заливки:**

1 л воды

4 ст. ложки сахарного песка

2 ч. ложки крупной соли

Свеклу промыть, отварить до готовности, очистить, нарезать дольками или кружочками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину,

нарезать ломтиками, пробланшировать в кипящей воде 3 мин и быстро остудить под холодной водой. Уложить свеклу и яблоки в банки, добавить пряности, залить кипящей заливкой и быстро закатать.

Заливка: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин.

**Свекла, консервированная со сливами**

2 кг свеклы 1 кг слив

5-6 горошин душистого перца 2-3 шт. гвоздики

**Для заливки:**

1 л воды

4 ст. ложки сахарного песка

2 ч. ложки крупной соли

Свеклу промыть, отварить до готовности, очистить, нарезать дольками или кружочками. Сливы вымыть, наколоть заточенной спичкой, пробланшировать в кипящей воде 3 мин и остудить под холодной водой. Уложить свеклу и сливы в банки, добавив пряности, залить кипящей заливкой и сразу же закатать.

Заливка: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин.

***Топинамбур***

**Топинамбур квашеный**

3 кг топинамбура

1-2 листа хрена

1-2 ветки зелени сельдерея

3-4 веточки петрушки

3-4 листа черной смородины

5 зубков чеснока

5 горошин черного перца

1 л воды

2 ст. ложки соли крупного помола

Сырые клубни топинамбура нарезать на тонкие дольки, уложить в подготовленную посуду, перекладывая зеленью, пряностями и чесноком, залить подсоленной водой. После окончания брожения квашеный топинамбур можно добавлять в салаты, винегрет. Хранить в холодном месте.

***Тыква***

Заготовки из тыквы стерилизуют: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин, двухлитровые – 35 мин. Затем закатывают.

**Тыква консервированная**

**На полулитровую банку:**

300-350 г тыквы

3-4 шт. гвоздики

3-4 горошины черного перца
небольшой кусочек корицы
1 лавровый лист
2 ст. ложки 6%-ного красного виноградного уксуса

**Для заливки:**

1 л воды
3 ч. ложки крупной соли
2 ч. ложки сахарного песка

Зрелую тыкву с плотной золотисто-оранжевой мякотью разрезать пополам, удалить семена, снять кожуру. Разрезать на небольшие кубики, подержать 1-2 мин в кипящей воде и остудить в холодной. В банки положить тыкву, добавить специи, залить кипящей заливкой, влить уксус. Стерилизовать, закатать.

Заливка: довести воду до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин.

**Тыква в уксусе**

1 кг тыквы

**Для заливки:**

1,2 стакана воды 250 г сахарного песка
2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Вымыть, очистить от кожуры, мякоти и семечек зрелую твердую тыкву, нарезать крупными кусками, слегка обварить их в кипятке. Воду вскипятить с сахаром, влить уксус. В кипящую заливку положить куски тыквы и немного поварить, затем снять с огня и оставить до следующего дня. Если после этого тыква будет на вкус сырой, операцию повторить. Остуженную тыкву положить в банки и залить холодной заливкой. Банки закатать.

**Тыква маринованная**

3 кг тыквы
3 лавровых листа
2 г корицы
6 шт. гвоздики
6 горошин черного перца
6 горошин душистого перца

**Для маринада:**

1 л воды
2 ст. ложки мелкой соли
2 ст. ложки сахарного песка
0,5 л 6%-ного красного виноградного уксуса

Тыкву очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками (3-5 см). Нарезанную тыкву опустить на 3-5 мин в кипящую воду, после чего охладить, уложить в стеклянные банки вместе со специями и залить охлажденным маринадом так, чтобы заливка покрывала тыкву. Стерилизовать банки, потом закатать.

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Тыква, маринованная с эстрагоном**

3 кг тыквы

4 лавровых листа 2 г корицы

1 пучок зелени эстрагона

**Для маринада:**

1 л воды

2 ст. ложки мелкой соли

2 ст. ложки сахарного песка

0,5 л 6%-ного красного виноградного уксуса

Тыкву очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками (3-5 см). Нарезанную тыкву опустить на 3-5 мин в кипящую воду, после чего охладить, уложить в стеклянные банки вместе со специями и зеленью эстрагона и залить охлажденным маринадом так, чтобы заливка покрывала тыкву. Стерилизовать банки, потом закатать.

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Тыква, маринованная с горчицей**

1,25 кг тыквы

2-3 ст. ложки тертого хрена 2 средние луковицы

1 ст. ложка семян белой горчицы

2 зонтика укропа

**Для маринада:**

2 стакана воды

2 ст. ложки крупной соли

5 ст. ложек сахарного песка

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Тыкву очистить, нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на ночь. Уксус влить в воду, добавить соль и сахар и вскипятить. Кусочки тыквы порциями проблanшировать в маринаде 4-5 мин, вынуть, дать стечь жидкости и остудить. Тыкву разложить в банки вместе с тертым хреном, нарезанным кольцами луком, укропом, горчичным семенем и залить маринадом. На следующий день жидкость слить, еще раз вскипятить, охладить и вновь залить тыкву, уложенную в банки. Банки закатать.

**Тыква в яблочном соке**

2 кг тыквы

1 л яблочного сока

1 ч. ложка молотого имбиря

1 ч. ложка молотого кардамона

200 г сахарного песка

Тыкву очистить, нарезать большими кусками, залить кипящим яблочным соком с добавлением сахара, кардамона и имбиря, выдержать до полного остывания. Затем вновь довести до кипения и кипятить 20 мин. Затем тыкву уложить в банки, раствор еще раз довести до кипения, залить им тыкву и немедленно закатать.

**Тыква в облепиховом соке**

1 кг очищенной тыквы 1 л облепихового сока измельченная цедра 1 апельсина 1 кг сахарного песка

Апельсин вымыть, снять с него цедру при помощи острого ножа или мелкой терки. Тыкву очистить, нарезать кусочками, уложить в кастрюлю и залить облепиховым соком с сахаром, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить до полной готовности. В конце варки добавить апельсиновую цедру. Тыкву вместе с соком в кипящем состоянии разлить по банкам и закатать.

**Тыква с айвой**

1 кг тыквы

0,5 кг айвы

0,5 кг сахарного песка

Тыкву нарезать небольшими кусочками. Айву нарезать поперечными дольками. Все вместе пересыпать сахарным песком и оставить на 2 ч. Как только выделится сок, поставить на огонь и варить 30 мин. Затем разлить по стерильным банкам и закатать.

**Пряный салат из тыквы**

2 кг тыквы

1,5 л яблочного уксуса 8-10 шт. гвоздики небольшой кусочек корицы измельченная цедра 1 лимона сахар по вкусу

Тыкву очистить, нарезать одинаковыми тонкими дольками, уложить в глубокую посуду и залить на ночь уксусом. На другой день уксус слить, добавить к нему корицу, гвоздику, лимонную цедру, сахар по вкусу, все прокипятить. В кипящий раствор уксуса порциями опустить нарезанную дольками тыкву, кипятить на медленном огне, выбирая проваренные до прозрачности дольки. Готовые прозрачные дольки уложить в стеклянные банки и залить отфильтрованным раствором, в котором кипятилась тыква. Охладить, затем закатать банки.

**Тыквенно-яблочный соус**

600 г очищенной тыквы 500 г яблок кислых сортов 3 средние луковицы 175 г сахарного песка 1 ч. ложка крупной соли цедра 1 лимона 0,5 ч. ложки молотой корицы 1 ч. ложка молотого кориандра 0,5 ч. ложки молотого имбиря

Тыкву очистить, нарезать кубиками. Яблоки очистить, освободить от сердцевины и крупно нарезать. Лук мелко

нарезать. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, добавить имбирь, тонко срезанную и измельченную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль и тушить, часто помешивая, около 20 мин на небольшом огне. Яблоки должны полностью развариться, тыква разваривается не до конца. Содержимое разложить горячим в банки и сразу закатать.

**Пюре из тыквы со сливами**

1 кг очищенной тыквы 1 кг слив

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками. Из слив удалить косточки. Все вместе отварить в небольшом количестве воды до размягчения, затем протереть через сито, вновь поставить на огонь, довести до кипения, немедленно разлить по банкам и закатать.

**Повидло тыквенно-яблочное**

800 г тыквы

1,2 кг яблок кислых сортов 1 кг сахарного песка

1 ч. ложка измельченной апельсиновой цедры

Тыкву очистить и нарезать ломтиками, потушить до мягкости в небольшом количестве воды, а затем протереть через дуршлаг или сито. Яблоки очистить от кожуры и семян, потушить и горячими протереть через сито. Затем тыкву и яблоки выложить в кастрюлю, всыпать половину сахара и, помешивая, варить на слабом огне. Незадолго до конца варки добавить оставшийся сахар и апельсиновую цедру. Готовое повидло переложить в сухие горячие банки и закатать.

**Варенье из тыквы с лимоном**

1 кг очищенной тыквы 1 кг сахарного песка 1 стакан воды 1 лимон

Тыкву очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками. Лимон мелко нарезать вместе с кожурой, можно пропустить через мясорубку. Из сахара и воды сварить сироп. В кипящий сироп положить нарезанные ломтики тыквы и лимон и варить 1,5 ч. Готовое варенье разлить в банки и хранить в прохладном месте.

***Фасоль***

Заготовки из фасоли стерилизуют: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 30 мин, двухлитровые – 40 мин. После этого закатывают.

**Стручковая фасоль консервированная**

2,5 кг молодой стручковой фасоли

**Для заливки:**

2 л воды

0,5 ст. ложки крупной соли

0,5 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Молодые стручки фасоли вымыть, очистить от волокон,

разрезать на кусочки длиной 2,5-3 см, бланшировать в кипящей воде 5-6 мин, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой, плотно уложить в банки, утрамбовать, залить подготовленной теплой заливкой, прикрыть крышками, стерилизовать, закатать.

Заливка: воду довести до кипения, добавить соль, кипятить 2 мин. Снять с огня, добавить уксус.

**Фасоль стручковая соленая**

2,5 кг молодой стручковой фасоли

**Для рассола:**

2,5 л воды

125 г крупной соли

Для засолки подходит только очень молодая стручковая фасоль с неразвившимися семенами. Стручки промыть, очистить от волокон, можно разрезать на куски, положить в посуду для засолки, залить охлажденным рассолом, накрыть холщовой салфеткой, сверху положить деревянный кружочек, на него поставить гнет. Хранить в прохладном месте. Фасоль готова к употреблению через 10 дней.

Рассол: довести воду до кипения, добавить соль, кипятить 3 мин.

**Фасоль маринованная**

1,5 кг стручковой фасоли

**Для маринада:**

1 л воды

2 ст. ложки сахарного песка 2 ст. ложки крупной соли

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Стручки фасоли промыть, очистить от волокон, разрезать на куски, погрузить в кипящую воду на 3-5 мин, остудить в холодной воде и уложить в банки. Фасоль, разложенную в банки, залить горячим маринадом. Банки стерилизовать, затем закатать.

Маринад: прокипятить в течение 15 мин воду вместе с сахаром и солью, затем добавить уксус и сразу же снять с огня.

**Фасоль, маринованная со специями**

2 кг молодой стручковой фасоли 2 лавровых листа 1 г корицы 4 шт. гвоздики

3-4 горошины черного перца 2-3 горошины душистого перца

**Для маринада:**

1 л воды

1,2 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

2,5 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

У молодых стручков фасоли отрезать верхние заостренные кончики и нижние кончики с плодоножками. Затем

пробланшировать в кипящей воде 2-9 мин, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Подготовленную фасоль плотно уложить в банки. Предварительно на дно каждой банки положить специи. Банки с фасолью залить горячим маринадом, прикрыть крышками и стерилизовать, потом закатать.

Маринад: прокипятить в течение 15 мин воду вместе с сахаром и солью, затем добавить уксус и сразу же снять с огня.

**Икра из стручковой фасоли**

3 кг зеленой стручковой фасоли

1,5 кг помидоров

200 г чеснока

0,5 кг сладкого перца

1 пучок зелени петрушки

сахар, соль и специи по вкусу

Фасоль, помидоры, болгарский перец, чеснок перекрутить через мясорубку. Добавить мелко нарезанную петрушку, соль, сахар и варить 50-60 мин на медленном огне, периодически помешивая. Горячую икру разлить в стерилизованные банки и закатать.

***Физалис***

Заготовки из физалиса не стерилизуют и не пастеризуют (кроме варенья, см. рецепт).

**Физалис маринованный**

3 кг плодов физалиса

3 зубка чеснока

6 листьев черной смородины

6 листьев вишни

1 средний корень хрена, нарезанный кружочками 3 веточки зелени петрушки

**Для маринада:**

1,5 л воды

2 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

1– 2 лавровых листа

2– 3 горошины черного перца

Плоды физалиса перебрать, промыть, предварительно сняв с плодов чехольчики, пробланшировать в кипящей воде 2-3 мин.

На дно банок следует сначала уложить специи, а затем заполнить их подготовленными плодами физалиса. Сверху положить немного зелени, залить кипящим маринадом, сразу закатать, перевернуть крышками вниз, накрыть одеялом и оставить до полного остывания.

Маринад: прокипятить в течение 5 мин воду с сахаром, солью, пряностями.

**Физалис в маринаде из томатного сока**

3 кг плодов физалиса

3 зубка чеснока

6 листьев черной смородины

6 листьев вишни

1 средний корень хрена, нарезанный кружочками 3 веточки зелени петрушки

1 пучок зелени эстрагона

**Для маринада:**

2 кг помидоров

2 ст. ложки крупной соли 2 ст. ложки сахарного песка

1– 2 лавровых листа

2– 3 горошины черного перца

Плоды физалиса очистить от чехольчиков, бланшировать 2-3 мин в кипящей воде. Спелые помидоры, нарезанные дольками, проварить 15-20 мин в небольшом количестве воды, а затем протереть через сито. В сок положить специи, снова довести до кипения, держать на огне 15-20 мин. На дно банок сначала уложить специи, затем заполнить их подготовленными плодами физалиса. Сверху положить немного зелени, залить кипящим маринадом, сразу закатать, перевернуть крышками вниз, накрыть одеялом и оставить до полного остывания.

**Варенье из физалиса**

1 кг плодов физалиса

2 стакана воды

1 кг сахарного песка

С плодов физалиса снять чехольчики, промыть, бланшировать 2-3 мин в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем положить в кастрюлю. Отдельно приготовить сахарный сироп, используя половину необходимого сахара, прокипятить его 3-4 мин. После этого сироп процедить и горячим сиропом залить плоды. Оставить физалис в сиропе на 3-4 ч, затем добавить оставшийся сахар, осторожно нагреть при перемешивании до полного растворения сахара, варить при слабом кипении 10 мин. Затем снова снять с огня, оставить на 5-6 ч, потом довести до кипения и варить еще 10-15 мин. Варенье разлить в полулитровые банки горячим, пастеризовать 15-20 мин, закатать.

## Заготавливаем зелень и травы

***Борщевик***

Борщевик – лесное растение, издавна используемое в пищу. Это растение также широко применяется в народной медицине. Оно содержит множество эфирных масел, богато витамином С и каротином, в его состав входит до 16% протеинов (белков) и до 20% углеводов. Это растение семейства зонтичных, в которое наряду с такими вкусными и полезными растениями, как укроп и морковь, входит множество ядовитых, к примеру тот же вех, или цикута, известная еще в Древней Греции своими отравляющими свойствами. И все эти растения внешне похожи друг на друга. Поэтому собирать борщевик следует только в том случае, если вы точно уверены, что знаете, как он выглядит. А если не уверены, то лучше загляните в иллюстрированный ботанический справочник.

Необходимо помнить и то, что борщевик пригоден в пищу и для заготовки лишь весной, когда листья его только разворачиваются. Борщевик хорошо подходит для маринования и засолки.

**Борщевик соленый**

1 кг борщевика 120 г крупной соли

Молодые побеги и листья борщевика промыть в нескольких водах, ошпарить кипятком, затем дать стечь воде и измельчить ножом. Нарезанные побеги и листья смешать с солью. Борщевик уложить в тщательно вымытые и высушенные стеклянные банки, закрыть плотно полиэтиленовыми или завинчивающимися металлическими крышками. Соленый борщевик – прекрасный полуфабрикат для приготовления зеленых щей и борща. Его также можно тушить.

**Борщевик маринованный**

2 кг молодых побегов борщевика 5-6 зубков чеснока

**Для маринада:**

4 стакана воды

2 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Молодые побеги и листья борщевика хорошо промыть, дать стечь воде и измельчить ножом. На дно полулитровой банки положить зубчики чеснока, а затем подготовленные листья борщевика. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде 20-25 мин.

Маринад: прокипятить в течение 15 мин воду вместе с сахаром и солью, затем добавить уксус и сразу же снять с огня.

***Крапива***

Свежие неогрубевшие листья жгучей крапивы богаты витаминами С, каротином и редко встречающимся в растительных продуктах витамином К.

**Крапива натуральная со щавелем**

1 кг молодой крапивы

2 кг зелени щавеля 1 л воды

Свежие листья крапивы и щавеля перебрать, вымыть и на 1-2 мин опустить в кипящую воду. Плотно уложить их в горячие полулитровые банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде 60 мин.

**Крапива соленая**

1 кг молодых листьев крапивы 75-100 г крупной соли

Молодые листья крапивы перебрать, промыть, дать стечь воде. Затем измельчить, добавить соль и перемешать. Крапиву плотно уложить в сухие, чистые банки и укупорить полиэтиленовыми или завинчивающимися крышками. Использовать крапиву для приготовления первых блюд.

***Мята***

Мята – очень полезное растение. Кроме того что она может использоваться как приправа при приготовлении различных заготовок и блюд, она может заготавливаться самостоятельно в виде варенья и в сушеном виде.

**Варенье из мяты с лимоном**

200-300 г листьев мяты со стеблями

0,5 л воды

1 кг сахара

1 средний лимон

Свежие листочки мяты вместе со стеблями, лимон вместе с кожурой мелко нарезать, залить водой и варить в течение 10 мин, затем настаивать 1 сутки. После этого массу отжать, настой процедить, добавить в него сахар и варить до готовности. Горячее варенье разлить в банки и закатать.

***Одуванчики***

Молодые листья одуванчиков употребляют в пищу, предварительно залив их на 30 мин холодной соленой водой для уничтожения горечи. Одуванчики можно использовать и в сочетании с другими овощами, и как отдельное блюдо. Листья одуванчиков заготавливаются солеными, из цветков одуванчиков варят варенье, а поджаренные корни используют как суррогат кофе.

**Одуванчики соленые**

1 кг прикорневых розеток одуванчиков

**Для рассола:**

900 мл воды

100 г крупной соли

Прикорневые розетки одуванчиков следует заготавливать ранней весной, когда листья начнут подниматься над землей на 3-5 см. Собранные розетки тщательно промыть, вымочить 1-2 ч в соленой воде, чтобы не было горечи. Затем воду слить, плотно уложить одуванчики в подготовленные банки и залить теплым раствором соли.

**Варенье из одуванчиков**

400 головок одуванчиков 2 средних лимона 1,5 кг сахарного песка 1 л воды

Свежие промытые измельченные цветки одуванчиков и лимоны, нарезанные вместе с кожицей, варить в 1 л воды в течение 10 мин. Затем настаивать 1 сутки. После этого массу отжать, настой процедить, добавить сахар и варить до готовности, но не более 30 мин. Горячее варенье разлить в банки и закатать.

***Сныть***

Сныть, как и борщевик, относится к зонтичным растениям. Листья и стебли сныти богаты витамином С, каротином и белками. Для употребления в пищу и заготовок собирают молодые неразвернувшиеся листья и черешки этого растения. Их заквашивают, солят, делают из них пюре.

**Сныть соленая**

2 кг молодых листьев сныти 2 стакана крупной соли

Свежие листья и черешки сныти очистить, промыть и сложить в большую банку, пересыпая солью. Наполненную емкость накрыть кружком и сверху положить гнет. Хранить соленую сныть следует в холодильнике.

**Сныть квашеная**

2 кг молодых листьев сныти 125 г крупной соли

Перед закладкой в бочку или стеклянную банку промытые листья сныти перемешать с солью, пока не пустят сок. После этого сныть уложить в емкость слоями, постепенно их утрамбовывая. Накрыть хлопчатобумажной тканью, положить деревянный кружок и сверху поставить груз. Оставить на неделю при комнатной температуре, а затем убрать в холодильник.

**Сныть, квашенная с морковью и брусникой**

2 кг листьев сныти

4 средние моркови

0,5 стакана клюквы или брусники

1 г семян тмина

125 г крупной соли

Сныть и ягоды перебрать и промыть. Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке. Перед закладкой в емкость

листья перемешать с солью, морковью и ягодами. После этого сложить в емкость для квашения и аккуратно утрамбовать. Сверху накрыть салфеткой, положить деревянный кружок и поставить груз. Оставить на неделю при комнатной температуре, а затем убрать в холодильник.

**Заготовка из сныти с пряной зеленью**

500 г листьев и черешков сныти 500 г зеленого лука 250 г зелени укропа 80-100 г крупной соли

Свежие листья и черешки сныти перебрать, вымыть и измельчить. Промытый зеленый лук нарезать кусочками. Молодые листья укропа перебрать, вымыть, нарезать. Все перемешать, тщательно протереть с солью для выделения сока и плотно уложить в банки. Стерилизовать: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин. Перед употреблением зелень промыть в горячей воде для удаления излишков соли.

***Укроп***

**Укроп маринованный**

**На две литровые банки:**

2 кг молодой зелени укропа

**Для маринада:**

2 стакана воды

3 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

Зелень укропа вымыть в холодной воде, разрезать на кусочки длиной 3-4 см, плотно уложить в стеклянные банки, залить маринадом. Стерилизовать: полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин, затем банки закатать.

Маринад: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин, влить уксус и снять с огня.

***Черемша***

**Черемша квашеная**

1 кг листьев черемши 1 л воды

50 г крупной соли

Для квашения необходимы листья черемши с длинными черешками. Черемшу хорошо промыть, обсушить, уложить в бочки или стеклянные банки, залить раствором соли, сверху прикрыть деревянным кругом и положить небольшой гнет. Появляющуюся в первые дни на поверхности пену следует удалять, а круг и гнет несколько раз промывать свежим раствором соли. Через 10-15 дней, когда брожение закончится, емкость долить рассолом, закрыть и поставить в холодильник.

**Черемша, квашенная с пряной зеленью**

3 кг черемши

1 кг зелени укропа
1 кг зелени петрушки
5 лавровых листов
10 горошин черного перца
3 измельченных корня хрена

**Для рассола:**

на 1 л воды – 50 г крупной соли

Всю зелень хорошо промыть, обсушить, уложить в бочки или стеклянные банки, переслаивая специями. Бочки или банки залить раствором поваренной соли, сверху прикрыть деревянным кругом и положить небольшой гнет. Появляющуюся в первые дни на поверхности пену следует удалять, а круг и гнет несколько раз промывать свежим раствором соли. Через 10-15 дней, когда брожение закончится, емкость долить рассолом, закрыть и поставить в холодное место.

**Черемша маринованная**

2 кг черемши

**Для маринада:**

1 л воды
1,5 ст. ложки крупной соли
2 ст. ложки сахарного песка
2 стакана виноградного или яблочного уксуса

Черемшу промыть, нарезать кусочками, бланшировать в течение 1-2 мин в кипящей воде, затем охладить под струей холодной воды. Плотно уложить в прогретые банки и залить кипящим маринадом.

Для приготовления маринада в воде растворить сахар, соль, кипятить 2 мин. Когда маринад слегка остынет, долить уксус, все размешать и залить в банки с листьями черемши на 1,5 см ниже верхнего края банки. Банки, прикрытые крышками, стерилизовать в течение 5 мин, затем закатать.

***Чеснок***

**– 7» Квашеный чеснок**

2 кг молодого чеснока вместе со стрелками 2 л воды
100 г соли крупного помола

Головки чеснока разобрать на зубки, очистить от шелухи, вымыть и выдержать 3-4 ч в воде, потом промыть. Стрелки нарезать кусочками по 10 см. Приготовить и прокипятить рассол. Стрелки и головки плотно уложить в подготовленную посуду и залить охлажденным рассолом. Сверху закрыть чистой хлопчатобумажной неокрашенной тканью, на нее положить деревянный кружок с гнетом. Чеснок держать в теплом помещении 9-10 дней, затем вынести на холод.

**Стрелки чеснока квашеные**

0,5 кг стрелок чеснока

**Для рассола:**

1 л воды

2 ст. ложки крупной соли 0,5 стакана яблочного уксуса

Стрелки промыть, нарезать кусочками по 15-20 см, бланшировать в кипящей воде 2 мин, остудить в холодной воде, плотно уложить в стеклянные банки, залить охлажденным рассолом так, чтобы рассол прикрывал стрелки на 8-10 см, сверху закрыть прокипяченной тряпочкой, на нее положить мелкую тарелку или деревянный кружок и груз.

Для приготовления рассола растворить в воде соль, добавить уксус, затем нагреть, прокипятить и остудить. После этого залить рассолом приготовленные стрелки чеснока.

Чеснок выдержать 7-10 дней при комнатной температуре, а затем, когда процесс брожения закончится, переставить в холодильник.

**Стрелки и листья чеснока маринованные**

0,5 кг стрелок и листьев чеснока

**Для маринада:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Стрелки и листья чеснока для маринования собирают до того, как у чеснока образуется головка. Стрелки промыть, нарезать кусочками длиной около 10 см, бланшировать в течение 1-2 мин в кипящей воде, затем охладить под проточной водой, плотно уложить в прогретые чистые банки и залить кипящим маринадом.

Для маринада в воде растворить сахар, соль, кипятить 2 мин и снять с огня. Когда он слегка остынет, долить уксус, все размешать и залить в банки с листьями и стрелками чеснока на 1,5 см ниже верхнего края банки. Банки, прикрытые крышками, стерилизовать в течение 5 мин, затем закатать.

**Молодой чеснок маринованный**

0,7 кг головок молодого чеснока

**Для маринада:**

1 л воды

1,5 ст. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка

2 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

Головки молодого чеснока промыть, разобрать на дольки, очистить от шелухи, ошпарить кипятком и немедленно охладить. Уложить в прогретые чистые банки и залить кипящим маринадом на 1,5 см ниже верхнего края банки. Банки, прикрытые

крышками, стерилизовать в течение 5 мин, затем закатать.

Маринад: вскипятить воду, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин, потом добавить уксус и снять с огня.

**Чеснок, маринованный с пряной зеленью**

1 кг чеснока

3-4 ветки укропа с зонтиками 3-6 веточек зелени петрушки

**Для маринада:**

600 г воды

1 ст. ложка крупной соли

1 стакан 6%-ного красного виноградного уксуса

Для маринования подойдут только свежие, крепкие головки чеснока. Головки следует очистить от корневой мочки и шелухи, замочить на полчаса в кипяченой теплой воде, затем промыть под проточной холодной водой. Подготовленные чесночные головки уложить в банки, перекладывая зеленью, и залить предварительно сваренным, процеженным и остывшим маринадом. Хранить в холодильнике.

Маринад: вскипятить воду, добавить соль и сахар, кипятить 3 мин, потом добавить уксус и снять с огня.

**Чеснок, маринованный зубчиками**

0,5 кг чеснока

**Для маринада:**

200 мл воды

2 ч. ложки крупной соли

2 ст. ложки сахарного песка 4 горошины черного перца

3 лавровых листа

2 ч. ложки хмели-сунели

300 мл 6%-ного красного виноградного уксуса

Приготовить маринадную заливку. Для этого в эмалированную кастрюлю налить воду, добавить уксус, сахар, черный перец, лавровый лист, хмели-сунели. Нагреть до кипения, тут же снять и охладить.

Головки чеснока промыть, разделить на отдельные зубчики и снять с них сухую оболочку. Поместить подготовленный таким образом чеснок в дуршлаг и ошпарить кипящей соленой водой (50 г соли на 500 мл воды), затем быстро охладить, опустив дуршлаг на полминуты в таз с холодной водой. Подготовленный чеснок уложить в банку и залить маринадом. Банку прикрыть листом плотной бумаги и обвязать шпагатом, хранить при комнатной температуре.

***Щавель***

**Щавель натуральный**

1 кг листьев щавеля 0,8 л воды

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и на 1-2 мин

опустить в кипящую воду. Затем плотно уложить щавель в горячие полулитровые банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать 1 ч, затем закатать.

**Пюре из щавеля**

1 кг листьев щавеля 0,8 л воды

Свежие листья щавеля перебрать и тщательно промыть. Затем бланшировать в кипящей воде в течение 4-5 мин, после чего горячими протереть через сито. Полученное пюре нагреть до кипения и разложить в стеклянные банки емкостью 0,5 л. Стерилизовать 1 ч, закатать.

**Щавель соленый**

Соленый щавель является прекрасным полуфабрикатом для приготовления зеленых щей.

1 кг листьев щавеля 100 г крупной соли

Молодые листья щавеля хорошо промыть, дать стечь воде, измельчить листья ножом. Резаные листья смешать с сухой солью. Щавель плотно уложить в тщательно вымытые и высушенные стеклянные банки, закрыть полиэтиленовыми или металлическими завинчивающимися крышками.

**Заготовка из щавеля с пряной зеленью**

500 г листьев щавеля 500 г зеленого лука

250 г зелени укропа 75-100 г крупной соли

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть, просушить и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно вымыть его и нарезать кусочками длиной 1-2 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко нарезать. Все компоненты смешать и тщательно протереть с солью, чтобы выделился сок; затем плотно уложить в банки. Стерилизовать: полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин; затем закатать.

Перед употреблением зелень промыть в горячей воде для удаления излишков соли.

**Заготовка из щавеля со свекольной ботвой**

1 кг щавеля

1 кг свекольной ботвы

1,5 л воды

50 г крупной соли

Свекольную ботву промыть. Свежие листья щавеля перебрать, вымыть, порубить вместе со свекольной ботвой, залить водой и поставить на огонь. Когда все закипит, добавить соль, сразу разлить по стерильным банкам, закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

## Березовый сок

**Березовик**

5 л свежего березового сока

1,6 кг сахарного песка

2 ст. ложки сухих дрожжей

1 л водки

2 средних лимона

В таз налить свежий березовый сок, положить сахар, размешать до растворения и варить до тех пор, пока не выкипит третья часть сока. Во время кипения снимать пену. Затем таз снять с огня, процедить его содержимое через чистую ткань в большую стеклянную банку и, когда сок остынет до температуры 40 °С, влить в него густой раствор дрожжей, водку, положить лимоны, нарезав их кружочками и вынув косточки. Емкость не должна быть полной. Березовик оставить в теплом помещении для забраживания на 10-12 ч, затем поставить в холодильник, где и оставить на 7 недель. После этого сок снова процедить, разлить в бутылки из-под шампанского, тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку бутылки с помощью проволоки, хранить в прохладном месте.

**Березовая водица**

0,5 л березового сока цедра 1 лимона 2 ч. ложки сахарного песка 4 немытые изюмины

Из березы выпустить сок и разлить его тотчас же по бутылкам. В каждую бутылку положить сахар, лимонную цедру, изюм. Бутылки тщательно закупорить, прикрепив пробки к горлышку бутылки проволокой, и поместить в холодное место на 2-3 месяца. Готовый напиток должен хорошо пениться. Перед употреблением можно положить сахар по вкусу.

**Уксус из березового сока**

2 л березового сока 100 г водки 40 г меда

В большую стеклянную банку залить березовый сок, добавить водку, мед. Все это поставить в теплое место, плотно не закрывая. Уксус будет готов через 2 месяца.

## Грибы

При приготовлении домашних заготовок из грибов нельзя забывать об осторожности. Ведь даже если вы используете хорошо известные вам грибы, это не может полностью застраховать вас от возможности отравления. Известно, что грибы в природе иногда мутируют, и даже съедобный гриб может стать ядовитым, к тому же действие грибов на организм человека часто проявляется индивидуально.

***Засолка грибов***

Засолка грибов – один из наиболее простых способов их заготовки. Грибы, законсервированные при помощи концентрированного раствора соли, употребляются для супов, гарниров, закусок, маринадов и для тушения.

Для засолки подходят почти все виды съедобных грибов, включая грузди и волнушки.

Грибы для соления должны быть свежими и крепкими. Старые, и тем более червивые, грибы для засолки не годятся. Перед засолкой грибы следует рассортировать. Перебранные грибы нужно хорошо вымыть.

Грибы нельзя долго держать в воде, так как вода в них быстро впитывается. Промытые грибы очищают от лесного мусора, вырезают поврежденные места, а у ножек отрезают нижнюю часть. У маслят и сыроежек необходимо также удалить кожицу со шляпок. Крупные грибы обычно режут на одинаковые куски. Мелкие грибы можно оставлять целыми.

Некоторые грибы (маслята, моховики, шампиньоны, рыжики и подосиновики) быстро темнеют при соприкосновении с воздухом. Поэтому эти виды грибов после резки сразу же помещают в кастрюлю с водой, в которую добавляют 1 ч. ложку соли и 2 г лимонной кислоты (из расчета на 1 л воды).

Существует несколько способов засола грибов – сухой, горячий и холодный.

**Грибы, засоленные сухим способом**

1 кг подготовленных грибов 50 г крупной соли

Сухим способом засаливают обычно только рыжики. Для этого способа засолки особенно важна влажность, а точнее – ее отсутствие. Грибы не моют, а только тщательно очищают от мусора. Затем их очень плотно укладывают в бочонок или большую стеклянную банку и пересыпают сухой солью. Сверху кладут хлопчатобумажную ткань, а на нее – деревянный кружок, на который ставят груз. Постепенно из грибов начинает выделяться сок. Никаких пряностей в соленые грибы не кладут, чтобы не перебить естественный аромат леса. Сок должен выступить над гнетом и покрыть грибы сверху. Соленые таким способом грибы можно употреблять в пищу уже через 2 недели. Хранят соленые грибы в холодильнике.

**Грибы, засоленные холодным способом**

**На 1 кг грибов:**

50 г крупной соли – для груздей, волнушек и сыроежек 40 г крупной соли – для рыжиков 5-6 зубков чеснока 2-3 ветки укропа с зонтиками 5-6 листьев вишни 4-5 листьев черной смородины 1-2 листа хрена

1 ч. ложка семян тмина (по желанию)

Холодный засол подходит для грибов, не требующих предварительной варки.

Грибы вымыть, очистить, замочить на 1-2 дня в холодной воде, меняя воду каждые 5-6 ч. Вместо этого грибы можно замочить на 1 сутки в подсоленной и подкисленной воде (из расчета 10 г соли и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды). Горькушки и валуи следует вымачивать 3 дня, а грузди и подгруздки – 2 дня. При замачивании грибов в растворе соли и лимонной кислоты раствор следует менять не реже двух раз в сутки. Рыжики и сыроежки можно не вымачивать.

Вместо замачивания грибы можно бланшировать в кипящей воде (10 г соли на 1 л воды). Грузди следует бланшировать 5-6 мин, а подгруздки, лисички, горькушки, валуи – 15-20 мин. Белянки и волнушки можно просто залить кипятком и выдержать в нем в течение 1 ч. После бланшировки грибы следует охладить под проточной водой и дать ей стечь.

Подготовленные грибы укладывают слоями в бочку или большую стеклянную банку пластинками вниз. Дно емкости посыпают солью. Слои грибов пересыпают солью и пряностями. Заполненную доверху посуду накрывают хлопчатобумажной тканью, кладут легкий гнет и через 1-2 дня выносят в холодное место. Через 5-6 дней необходимо проверить количество рассола. Если его мало, необходимо увеличить груз или добавить солевой раствор из расчета 2 ч. ложки соли на 1 л воды. Для полного завершения засола необходимо 1-1,5 месяца. Хранить грибы следует при температуре не ниже 1 и не выше 7 °С.

**Грибы, засоленные горячим способом**

1 кг подготовленных грибов 0,5 стакана воды
2 ст. ложки крупной соли 1 лавровый лист
4-5 горошин черного перца
3 шт. гвоздики
2– 3 ветки укропа с зонтиками
3– 4 листа черной смородины

Грибы промыть, очистить. У белых грибов, подберезовиков и подосиновиков можно обрезать ножки и засолить их отдельно от шляпок. Крупные шляпки, если их засаливают вместе с мелкими, можно разрезать на 2-3 части.

Грибы кладут в кипящую воду. Во время варки их следует постоянно помешивать, чтобы они не пригорели. Когда вода закипит, нужно тщательно снять шумовкой пену, после чего положить перец, лавровый лист, другие приправы и варить, считая с момента закипания: белые грибы, подосиновики и подберезовики – 20-25 мин, валуи – 15-20 мин, волнушки и сыроежки – 10-15 мин. Сваренные грибы сразу же переложить в

другую посуду, чтобы они быстро остыли. Остывшие грибы уложить вместе с рассолом в бочонки или банки и неплотно закрыть. Грибы готовы к употреблению через 40-45 дней. Хранить соленые грибы следует в холодном месте.

***Квашение грибов***

Грибы, законсервированные способом квашения, очень полезны, так как молочная кислота, выделяющаяся в процессе квашения, способствует разрушению грубых оболочек клеток, которые плохо перевариваются человеческим организмом.

Для квашения необходимо отбирать молодые и плотные грибы. Хорошо подходят белые грибы, грузди, лисички, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, рыжики и волнушки.

**Квашеные грибы**

3 кг грибов 3 л воды 3 ст. ложки крупной соли 10 г лимонной кислоты

**Для заливки:**

1 л воды

3 ст. ложки крупной соли

1 ст. ложка сахарного песка

1 ст. ложка свежей молочной сыворотки

Свежие грибы отсортировать по размерам, удалить старые и червивые, очистить от мусора, крупные грибы разрезать на части, промыть в холодной воде и дать ей стечь.

В кастрюлю налить 3 л воды, добавить соль, лимонную кислоту и довести до кипения. Затем в кастрюлю выложить подготовленные грибы и при слабом кипении варить до готовности. Пену, которая образуется в процессе варки, удаляют шумовкой. Признаком готовности является оседание грибов на дно. Проваренные грибы выложить в дуршлаг, промыть холодной водой, дать ей стечь, после чего разложить по банкам и залить теплой заливкой.

Для приготовления заливки в кастрюлю налить воду, добавить соль и сахар, довести до кипения, а затем охладить до 40 ˚С, после чего в жидкость добавить молочную сыворотку. Банки с грибами и заливкой накрыть деревянными кружками, положить гнет и оставить при комнатной температуре на 3 дня. Затем грибы убрать в холодильник. Через месяц приготовленные таким способом грибы готовы к употреблению.

***Консервированные квашеные грибы***

Чтобы квашеные грибы могли храниться долгое время, их необходимо стерилизовать. Для этой цели готовые квашеные грибы промывают под холодной проточной водой, дают ей стечь, выкладывают в дуршлаг, а когда жидкость стечет, раскладывают в

подготовленные банки и заливают предварительно профильтрованным и прокипяченным горячим грибным рассолом.

Если рассола не хватает, его можно заменить кипятком. Наполнять банки нужно на 1,5 см ниже верха горлышка. Заполненные банки накрывают подготовленными крышками, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 50 ˚С водой, ставят на огонь и при слабом кипении воды в кастрюле стерилизуют 40 минут. После стерилизации банки немедленно закатывают.

***Маринование грибов***

Маринование грибов – это способ консервирования с применением уксуса, уксусной или лимонной кислоты, специй, соли и сахара. Для маринования особенно хорошо подходят трубчатые грибы (белые грибы, маслята, подосиновики, подберезовики). Маринуют также опята, рядовки, зеленушки, некоторые другие пластинчатые грибы.

Можно варить маринад вместе с грибами, и тогда маринад получается особенно ароматным, при этом, правда, он обычно бывает темным и мутным. При другом способе грибы варят и опускают в кипящий маринад уже готовыми, маринад получается светлым и прозрачным.

Маринованные грибы хранят только в стеклянных банках, глиняных емкостях, эмалированных кастрюлях или ведрах, но ни в коем случае не в посуде из окисляющихся материалов. Для предохранения от плесени сверху грибы заливают прокипяченным растительным маслом, закрывают пергаментной бумагой и завязывают.

Можно хранить маринованные грибы и под крышками для герметичного укупоривания, но тогда следует соблюдать все меры предосторожности, чтобы избежать ботулизма.

Для этого маринованные грибы проваривают в свежем маринаде. Кислоту добавляют перед самым окончанием варки. Остывшие банки хранят в холодильнике, погребе или другом холодном месте.

Важно знать и следующее: если консервированные грибы прокипятить в течение 15-20 мин, яд, вызываемый бактериями ботулизма, разрушится и продукт станет безвредным.

**Маринованные грибы (варка в маринаде)**

1 кг подготовленных грибов

**Для маринада:**

0,5 стакана воды 0,5 ст. ложки крупной соли 1 лавровый лист 5-6 горошин черного перца

3-4 горошины душистого перца 3-4 шт. гвоздики небольшой кусочек корицы 1 ч. ложка семян укропа

1 ч. ложка сахарного песка

0,5 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса

2 г лимонной кислоты

Грибы перебрать, промыть, очистить от мусора, удалить поврежденные места. Крупные грибы разрезать на части. Подготовленные грибы выложить в дуршлаг, промыть в холодной воде, дать ей стечь, после чего сразу же варить в маринаде.

Для этого в кастрюлю влить воду (0,5 стакана на 1 кг подготовленных грибов), добавить уксус и соль, затем положить подготовленные грибы. Когда вода закипит, снять образовавшуюся пену и варить еще в течение 20-25 мин, помешивая. Образующуюся на поверхности пену удалять шумовкой. Когда грибы будут готовы (осядут на дно), положить пряности, сахар, лимонную кислоту, а затем снова довести до кипения и немедленно равномерно расфасовать в подготовленные подогретые на пару банки.

Если маринада не хватает, в банки можно долить кипятка. Банки наполняют чуть ниже верха горлышка и накрывают крышками. Затем их помещают в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой для стерилизации, которую проводят при слабом кипении в течение 30 мин. Сразу после стерилизации банки закатывают.

**Маринованные грибы (варка отдельно от маринада)**

1 кг подготовленных грибов

1 л воды

2 ст. ложки крупной соли 2 г лимонной кислоты

**Для маринада:**

2 стакана воды 1 ч. ложка крупной соли 1 ч. ложка сахарного песка 6 горошин душистого перца небольшой кусок корицы 3-4 шт. гвоздики

3 г лимонной кислоты 5 ст. ложек 6%-ного столового уксуса

Грибы перебрать, промыть, очистить от мусора, удалить поврежденные места. Крупные грибы разрезать на части. Затем грибы выложить в кастрюлю и варить в подсоленной и подкисленной воде. Пену, которая образуется при варке, удалять с помощью шумовки. Варку можно считать законченной, как только грибы опустятся на дно. Готовые грибы откинуть на дуршлаг для отделения жидкости, а затем разложить по банкам и залить заранее приготовленным маринадом.

Для приготовления маринада в кастрюлю налить воду, добавить соль, сахар, лимонную кислоту и специи, прогреть до кипения, затем добавить уксус и снова довести до кипения. После этого горячий маринад залить в банки, чуть ниже верха горлышка, накрыть их подготовленными крышками и при слабом кипении воды стерилизовать в течение 40 мин. После

стерилизации грибы немедленно закатать.

***Консервирование грибов в кислой заливке***

Консервировать таким образом можно практически все виды съедобных грибов.

**Грибы в кислой заливке**

**На литровую банку:**

1 кг подготовленных грибов
1-2 лавровых листа
1 ч. ложка зерен белой горчицы
4-5 горошин душистого перца
3-4 горошины черного перца
1 небольшая луковица
1-2 кусочка корня хрена
0,3 ч. ложки семян тмина (по желанию)

**Для заливки:**

1,5 стакана воды
0,5 стакана 6%-ного красного виноградного уксуса 1 ч. ложка крупной соли

Грибы перебрать, промыть, очистить от мусора, удалить поврежденные места. Крупные грибы разрезать на части. Затем грибы выложить в кастрюлю и варить в подсоленной и подкисленной воде. Пену, которая образуется при варке, удалять с помощью шумовки. Варку можно считать законченной, как только грибы опустятся на дно. На дно подготовленных банок положить пряности, затем в банку уложить подготовленные грибы. Для приготовления заливки отмеренное количество воды и соли нагревают до 80 ˚С, доливают уксус и, тщательно размешав раствор, заливают им доверху банки с грибами. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка, после чего стерилизуют при кипении на медленном огне в течение 40 мин и после этого закатывают.

## Соление рыбы

Если овощи, травы, грибы мы квасим, то рыбу (опять же, я установила это опытным путем) лучше все-таки солить. Пробовала я квасить ее, но тут мой муж, по которому я выверяла вкусовую ценность блюд, категорически воспротивился. У квашеной рыбы появляется своеобразный душок, а консистенция ее становится какой-то слишком уж дряблой. Короче, квашеная рыба у нас не пошла. Зато я проконсультировалась у тети Веры и выяснила, что соленая рыба – ничуть не менее «болотовское» блюдо, нежели рыба квашеная. А чтобы рыба особенно удалась при солении, нужно знать несколько хитростей.

***Правила хорошего посола***

Лучше солить свежую рыбу. Посол размороженной рыбы достаточно сложен, при оттаивании структура тканей нарушается, поэтому тяжело уловить момент, когда рыба уже засолилась, но еще не пересолена.

Если рыба жирная, то ее сложно пересолить, так как в жировых тканях воды очень мало, поэтому много соли рыба не «возьмет». Жирную рыбу можно и хранить в тузлуке. Если рыба солится для завяливания или копчения, то после засола ее следует отмочить в течение двух-трех часов, часто меняя воду.

Для посола используют крупную соль. Основное назначение этой соли состоит в том, чтобы удалить из рыбы лишнюю влагу, так как крупная соль при низкой температуре растворяется медленно и ей требуется влага, которую она как раз вытягивает из рыбы. С мелкой солью такого эффекта не получается.

Крупную рыбу перед посолом следует выпотрошить, можно даже разделать на куски, но при этом разрез следует делать через спину, вдоль хребта. Рыбу и куски филе, предназначенные для засолки, не моют в воде, а лишь насухо вытирают чистой тряпкой.

Мелкую и среднюю рыбу весом от 1 до 3 кг можно солить целиком, не потроша. Сверху рыбу натирают солью, при этом удаляется слизь и, кроме того, под чешую забивается соль. В рот и под жабры также насыпают соль. После этого рыбу укладывают в подготовленную емкость.

**Посол в тузлуке**

Готовим тузлук – концентрированный соляной раствор. В домашних условиях необходимую концентрацию тузлука проще всего определить, опуская в него сырое яйцо, – оно должно всплыть. Рыбу плотно укладываем в посуду, заливаем тузлуком. Сверху кладем деревянный кружок (можно тарелку) и гнет – чем больше рыбы, тем тяжелее, но не менее 1 кг (годятся банки, наполненные водой). Ставим в прохладное место.

Засолка рыбы заключается в ее обезвоживании и замене части воды в тканях солью. Поэтому критерием готовности можно считать «дубление» рыбы – она становится твердой и плохо сгибается.

**Сухой посол**

На дно посуды насыпаем слой соли. Рыбу плотно укладываем в посуду, обильно пересыпая ее солью (чем крупнее соль – тем лучше). Дальше действуем так же, как и при засоле с тузлуком. Процесс сухого посола длится дольше.

**Пряный посол**

соль крупного помола лавровый лист перец черный горошком перец душистый горошком кориандр в зернах или молотый

Таким способом можно засолить любую речную рыбу весом от 200 г до 1 кг.

Рыбу укладывают в засолочную посуду (эмалированную или пластмассовую для пищевых продуктов) слоями, начиная с больших экземпляров, голова к хвосту. Каждый слой рыбы пересыпают небольшим количеством соли, но так, чтобы вся рыба была ею обработана. Добавляют 3-4 лавровых листа, несколько горошин перца, щепотку кориандра – и так до заполнения посуды. Сверху нужно положить деревянный кружок или плоскую крышку от кастрюли меньшего диаметра, годится и тарелка, перевернутая вверх дном.

Дальше ставится гнет (чистый тяжелый камень, который можно заменить 3-5-литровой стеклянной банкой, заполненной доверху холодной водой и закрытой крышкой; этого гнета достаточно на 10-литровое эмалированное ведро с рыбой).

Через 10-12 ч рыба даст сок. Его не следует сливать до окончания засолки. На 3-4-й день гнет снимают, выливают жидкость и промывают рыбу холодной водой. Заливают ее тоже холодной водой и отмачивают 1 ч для того, чтобы на чешуе, и особенно на голове, не выступила соль. Затем дают воде стечь. Рыбу раскладывают рядами так, чтобы тушки не касались друг друга. Подсушивают их на одном боку 2 ч и столько же на другом. Хранится такая рыба очень долго в холодном помещении, в холодильнике, в морозильной камере.

**Посол по-болгарски**

2 кг неподготовленной рыбы (хек, треска, судак) 5 средних луковиц

3-4 зубка чеснока

5 ст. ложек виноградного или яблочного уксуса

3 лавровых листа

черный молотый перец и соль по вкусу

Рыбу в замороженном виде очистить от кожи, сделать филе. Филе нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать крупными полукольцами, чеснок измельчить. Добавить черный молотый перец, соль, уксус и мелко поломанный лавровый лист. Перемешать и поставить на неделю в холодильник.

**Балыковый посол**

Для этого способа потребуется более крупная рыба, весом от 3 кг. Рыба потрошится и подготавливается, как сказано ранее.

**Засолочная смесь:**

10 ст. ложек соли

4 ст. ложки сахарного песка

молотая корица на кончике ножа и столько же кориандра и перца

Хорошо перемешанную смесь тщательно втирают под чешую, обильно посыпают брюшко изнутри, а если рыба пластованная, то и между пластами.

Каждую тушку заворачивают отдельно в марлю, холст или в любую натуральную некрашеную ткань, туго перевязывают ее по всей длине шпагатом и, положив рыбу на поддон в самом низу холодильника, оставляют на 7-10 дней. Жидкость сливают по мере ее появления.

По окончании посола рыбу промывают холодной водой и вытирают сухой тканью. Такая рыба может храниться в холодильнике очень долго, если ее периодически протирать подсолнечным, оливковым или кукурузным маслом. Рыбу к столу лучше подавать, нарезав тонкими широкими пластинками, как нарезают осетровый балык.

***Вяление***

Для вяления используют среднюю и мелкую уже засоленную рыбу. Предварительно ее надо вымочить в холодной воде в течение 1-2 ч, а затем развесить в тени на ветру, лучше головой вниз. При таком положении влага вытекает через рот и рыба быстрее и равномернее сохнет. На деревянной доске ножом прокалывают рыбок около хвоста и с помощью расправленной большой скрепки или специальных крючков из нержавеющей проволоки развешивают их на бечевке. Если уже появились мухи, то для защиты от них необходим марлевый полог с горловиной, которую после развешивания надо завязать. Вяление длится от 4 до 10 дней. Готовую рыбу хранят в корзине или мешке в прохладном месте, оберегая от солнечных лучей.

# Ваша система здоровья

Вы познакомились с тремя системами здорового питания. Такими разными по содержанию и методам, но имеющими одну главную цель – оздоровление организма. Наверное, перед вами встал непростой вопрос: что выбрать? Не стоит бросаться от одного метода к другому. Помните: пища должна нравиться. Не важно, питаетесь ли вы по аюрведе, отдаете ли вы предпочтение японской кухне или вам по душе почти родная система Болотова. Еда должна приносить вам только положительные эмоции. Даже самое полезное, но невкусное, противное не даст здоровья, потому что будет источником постоянного стресса. А мы с вами и так живем в сложное время, когда нагрузка на организм растет с каждым днем. Ваша задача – смягчить удар, а не нанести еще один. Прочитав эту книгу, надеюсь, вы сможете это сделать без лишних усилий.

Рецепты, которые вы наши в этой книге, – плод долгих поисков и кропотливой работы. И вы сами можете внести свою лепту в дело здорового образа жизни. Очень хотелось бы, чтобы по прочтении этой книги вы освоили принципы наших знаменитых натуропатов и придумали бы свои рецепты здоровья. Дипак Чопра настаивает, что нет «среднестатистических» людей и все мы уникальны. А значит, и подходы к питанию должны быть у каждого свои.

Вы способны на все!

**notes**

# Примечания

# 1

Обратите внимание: в тестах речь идет не только и не столько о вещах физиологических. Здесь много вопросов, связанных с интеллектуальным и духовным потенциалом человека. Они введены Чопрой в тесты, потому что в человеке все взаимосвязано: от его телесного устройства зависят интеллектуальные и духовные предпочтения; даже профессиональные интересы отчасти обусловлены нашей с вами физиологией.

# 2

В рецептах японской кухни вы найдете довольно много, возможно, пока незнакомых вам названий продуктов. Не пугайтесь! Их можно сейчас найти в магазинах, практически в любом супермаркете представлен весь ассортимент. Чтобы вам было ясно, о чем идет речь, мы будем комментировать в рецептах эти экзотические названия.